



KRAFTAUSDAUERTRAINING MIT EIGENKÖRPERGEWICHT



Übersicht

Warum Krafttraining mit Körpereigengewicht?

- **Arbeitsmaterial**
 - Beinmuskulatur (1)
 - Bauchmuskulatur (2)
 - Brustmuskulatur (3)
 - Armmuskulatur (4)
 - Rückenmuskulatur (5)
- **Videos**
 - Ausfallschritt (1)
 - Wechselsprung (2)
 - Sit-Ups (3)
 - Sit-Ups - Variation 1 (4)
 - Sit-Ups - Variation 2 (5)
 - Beinheber (6)
 - Liegestütz (7)
 - Kombisprung (8)
 - Dips (9)
 - Handstand-Liegestütz (10)
 - Handstand-Liegestütz mit Helfern (11)
 - Klimmzüge mit Kammgriff (12)
 - Klimmzüge mit Ristgriff (13)
 - Beinstütz (14)
- **Quellenverzeichnis**

Warum Krafttraining mit Körpereigengewicht?

Vorteilhaft ist, dass beim Training mit dem eigenen Körpergewicht der natürliche Bewegungsablauf des Körpers genutzt wird. Das Risiko falscher muskulärer Beanspruchung oder der Überbeanspruchung von Gelenken und Sehnen durch falsche Belastung ist wesentlich geringer.

Ein weiterer Vorteil liegt in der einfachen Organisation. Es lässt sich problemlos zu Hause oder auch unterwegs trainieren, ohne dafür Geräte zu benötigen. Da es kaum Vorbereitung bedarf, ist auch der zeitliche Aufwand gering. Zusätzlich werden bei dieser Art von Übungen die Hilfsmuskeln im Rahmen eines ganzheitlichen Trainings angesprochen, was bei isoliertem Training an Geräten nicht der Fall ist. Dementsprechend leicht lassen sich auch Schülerinnen und Schüler (SuS) motivieren in ihrer Freizeit Sport zu treiben, da es bei den vorgestellten Übungen schwer ist Ausreden zu finden, um diese nicht durchzuführen.

Auch für die Schule lässt sich schnell eine Unterrichtsstunde zu diesem Thema konzipieren, beispielweise als Zirkeltraining. Hierfür werden lediglich ein paar Matten benötigt. Optional lassen sich auch Reck oder Sprossenwand verwenden. Stationskarten ermöglichen den SuS selbstständiges Arbeiten, da die einfachen Bewegungsabläufe schnell erlernbar sind. Durch den geringen Materialaufwand, können die SuS die Übungen auch außerhalb der Schulzeit oder als Hausaufgaben durchführen. Viele Materialien, die in der Schule genutzt werden, können durch Haushaltgegenstände ersetzt werden. Ein kleiner Kasten in der Schule wird zu Hause zum Beispiel durch einen Stuhl oder eine Bank ersetzt.

Den Trainingsfortschritt, den die SuS zu Hause erzielen, kann anhand der Übungswiederholungen pro Zeiteinheit (z.B. eine Minute) oder über die Trainingsfrequenz in der Schule gemessen werden. Die häufig vernachlässigten sportlichen Grundlagen können somit von den SuS selbst trainiert werden, wodurch diese Zeit im Unterricht nicht verloren geht. Wichtig ist es, den SuS die richtige Übungsausführung in der Schule zu zeigen, um Verletzungen vorzubeugen und konkrete Trainingsziele zu erreichen. Anhand von Karteikarten oder ähnlichem kann jedem Schüler eine Anleitung zum Training an die Hand gegeben werden.

Mithilfe des vorliegenden Beitrages werden Übungen vorgestellt, die je nach Schwerpunktsetzung des Unterrichts oder der benötigten Muskelgruppen im Unterricht umgesetzt werden können.

Für die folgenden Übungen spielt die konditionelle Grundfähigkeit Kraft die wichtigste Rolle. Kraftausdauer (Position halten), sowie Schnellkraft (Wechselsprung) fließen auch in die Übungen mit ein. Die koordinativen Grundfähigkeiten werden bei den Übungen kaum beansprucht. Lediglich die Gleichgewichtsfähigkeit kommt ein wenig zum Tragen, beispielsweise bei der Landung des Kombisprungs. Rhythmisierungs- und Kopplungsfähigkeit spielen bei dieser Bewegung eine nebengeordnete Rolle.

Bei den folgenden Übungen, beziehungsweise dem Kraftsport allgemein, wird die inter- und intramuskuläre Koordination verbessert.



1

Beinmuskulatur

Ausfallschritt

Ausgangsposition

Aufrechter, gerader Stand

Ausführung

- Weiter Schritt nach vorne, ca. 90° Winkel im Kniegelenk
- Oberkörper bleibt aufrecht.
- Das Knie des vorderen Beines sollte sich nicht vor der Fußspitze befinden.
- Der Unterschenkel des anderen Beins ist parallel zum Boden.
- Spannung kurz halten, dann wieder nach oben bewegen und die Bewegung auf der anderen Seite wiederholen. ▶  1



Wechselsprung

Ausgangsposition

Liegestützposition mit durchgestreckten Armen, Rücken gerade, Schultern über den Händen.

Ausführung

- Sprungbewegung auf den Fußballen.
- Das rechte und linke Bein abwechselnd nach vorne ziehen, sodass sich das Knie ungefähr auf Höhe des Oberarmes befindet.
- Das andere Bein bleibt dabei gestreckt.
- Der Rücken bleibt bei der Durchführung gerade. ▶  2

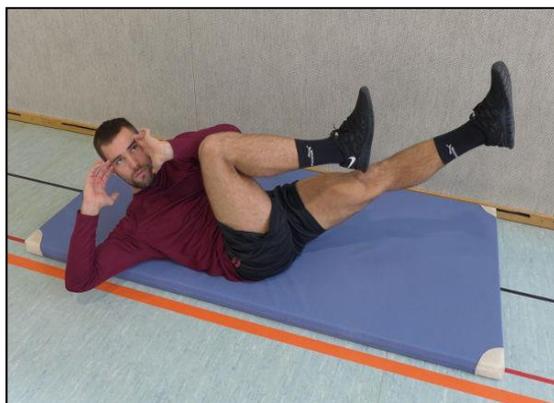
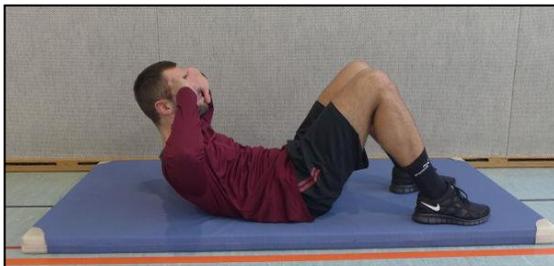


Hilfsmuskulatur

- Bauchmuskulatur



Bauchmuskulatur



Sit-Ups

Ausgangsposition

- Auf dem Rücken liegen.
- Füße sind auf den Boden aufgestellt.
- Hände werden an die Schläfen gehalten.

Ausführung

- Heben des Oberkörpers in Richtung Beine.
- Danach zurück in Ausgangsposition.
- Keine ruckartige Bewegung.
- Die Armhaltung bleibt während der Durchführung gleich. ▶  3

Variation 1

- Anheben der Beine mit 90° Winkel im Kniegelenk.
- Heben des Oberkörpers in Richtung Knie.
- Danach zurück in die Ausgangsposition. ▶  4

Variation 2

- Anheben der Beine mit 90° Winkel im Kniegelenk.
- Die Beine werden abwechselnd in Richtung Oberkörper gezogen.
- Abwechselnd mit dem rechten Ellbogen das linke Knie und mit dem linken Ellbogen das rechte Knie berühren. Beansprucht die seitlichen Bauchmuskeln.

▶  5



Beinheber



Ausgangsposition

- Auf dem Rücken liegend, Beine gestreckt und leicht angehoben, Arme neben dem Oberkörper, Kopf leicht angehoben.

Ausführung

- Gleichzeitiges Heben der Beine in Richtung Oberkörper.
- Beine bleiben gestreckt, langsames absenken der Beine zurück in Ausgangsposition.
- Dabei keine ruckartigen Bewegungen machen.
- Kopf und Oberkörper bewegen sich dabei nicht mit.





Brustmuskulatur



Liegestütz

Ausgangsposition

- Armstütz.
- Beine, Oberkörper und Kopf bilden eine gerade Linie.



Ausführung

- Absenken des Körpers mithilfe der Arme.
- Ellbogen zeigen nach außen.
- Heben des Oberkörpers durch Armstreckung. ▶  7



Kombisprung

Ausgangsposition

Schulterbreiter Stand.



Ausführung

- Zunächst in die Knie gehen und die Handflächen vor sich auf dem Boden aufsetzen (oben).
- Die Beine nach hinten strecken, sodass sich der Körper in einer Liegestützposition befindet.
- Aus dieser Position die Brust auf dem Boden ablegen (Mitte).
- Sofort wieder über die Liegestützposition in die kniende Position (unten) gehen, dann beidbeiniger Strecksprung. ▶  8





Armmuskulatur



Dips

Ausgangsposition

- Hände auf dem Kasten aufsetzen, Arme gestreckt. Die Finger zeigen nach vorn.



Ausführung

- Absenken des Körpers durch einknicken der Arme (bis ca. 90° im Ellbogengelenk).
- Heben des Körpers durch Strecken der Arme.
- Darauf achten, dass während der Durchführung nur die Füße den Boden berühren.



Handstand-Liegestütz

Ausgangsposition

- Handstand gegen die Wand.

Ausführung

- Absenken des Körpers bis der Kopf fast den Boden berührt (Blick nach vorn). Rückkehr in Ursprungsposition durch Armstreckung. ►  10

Hinweis: Übung für Fortgeschrittene.



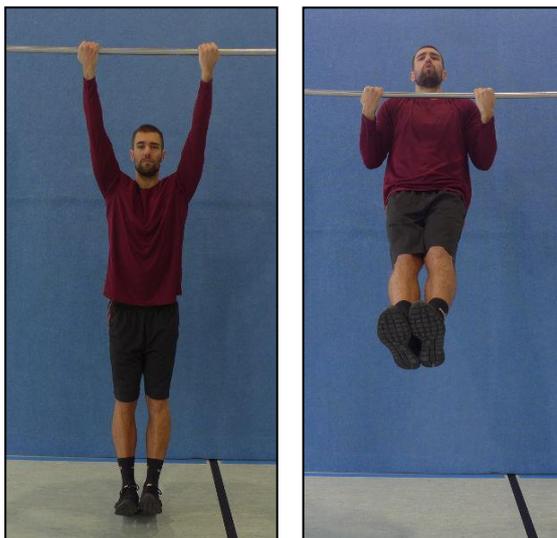
Handstand-Liegestütz mit Helfern

Ausgangsposition

Handstand gegen die Wand

Ausführung

- Gleiche Ausführung wie an der Wand.
- Zwei Helfer umfassen jeweils einen Oberschenkel und stellen sicher, dass der Übende im Gleichgewicht bleibt. ▶  11



Klimmzüge

Ausgangsposition

- Stehend, Beine gestreckt.
- Hände greifen die Stange.
- Handrücken zeigt nach vorne.

Ausführung

- Zur Stange ziehen, bis der Kopf über der Stange ist.
- Beim Hochziehen ausatmen.
- Nicht abspringen, sondern die Kraft ausschließlich aus den Armen nehmen.

▶  12



Rückenmuskulatur



Klimmzüge

Ausgangsposition

- Stehend, Beine gestreckt.
- Hände greifen die Stange.
- Handrücken zeigt nach hinten.

Ausführung

- Zur Stange ziehen, bis sich der Kopf mindestens auf Höhe der Stange befindet.
- Beim Hochziehen ausatmen. Dabei nicht abspringen. ▶  13

Beinstütz



Ausgangsposition

- Auf dem Rücken liegend.
- Beine gestreckt.
- Arme neben dem Oberkörper.

Ausführung

- Den linken Fuß aufstellen und den Oberkörper hochdrücken.
- Das rechte Bein strecken.
- Mit den Armen seitlich abstützen.
- Position 10 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Matthias Klein, Sascha Greib, Bastian Chonsch

Video

Nummer	Urheber
1 - 7	Matthias Klein, Sascha Greib, Bastian Chonsch
8	Lars Wippel
9 - 11	Matthias Klein, Sascha Greib, Bastian Chonsch
12 - 13	Marc Ernst
14	Matthias Klein, Sascha Greib, Bastian Chonsch

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Matthias Klein, Bastian Chonsch, Sascha Greib, Marc Ernst, Lars Wippel /Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz