

ALLGEMEINE TRAININGSFORMEN

Auf dieser Seite finden Sie folgende Themen:

- Training von Kraft, Beweglichkeit und Stabilität
- Allgemeine Trainingsmittel
- Ski Imitationstechniken

Im allgemeinen Training kommen verschiedenste Trainingsmittel zum Einsatz. Diese Trainingsmittel mit ihren Zieltechniken sollten bestmöglich von Experten der jeweiligen Sportart vermittelt werden, damit sie über die Jahre ihre maximale Wirkung erzielen können.

Für das regelmäßige Training ist es von großer Bedeutung, dass Trainer aus den technischen und konditionellen Zielstellungen jeweils individuelle Zielstellungen in den Trainingsmitteln für die Sportler ableiten, die zum Alter, den konditionellen und koordinativen Fertigkeiten und zur Situation passen. Es sollten pro Trainingseinheit nur ein bis zwei Merkmale zur Verbesserung auf dem Weg hin zur perfekten Technik angesprochen werden. Diese Schwerpunktsetzungen sollten trotzdem im Verständnis nicht vom Gesamtzielbild abgekoppelt sein.

Besonders vor dem Techniktraining sollte der Trainer die Gesamtbelastung im Blick haben, um im Verlauf den Grad der Informations- und Belastungsdichte bestmöglich zu wählen.

Die Herausforderung in der Planung und Durchführung von Übungen mit Menschen mit Behinderungen liegt weniger in der Wahl der verbalen, visuellen oder taktilen Vermittlung, als in der kreativen Modifikation, Differenzierung und individuellen Anpassung zielführender Trainingsinhalte. Je nach Behinderung können Lern- und Regenerationsphasen länger dauern als erwartet. In Bezug auf das Bewegungsverständnis können visuelle, kognitive oder intellektuelle Beeinträchtigungen, die mit der Behinderung zusammenhängen, eine Ursache dafür sein. In Bezug auf das Bewegungsgefühl und der notwendigen Impulse sind nervale und taktile Störungen sowie Einschränkungen der Beweglichkeit hinderlich. Auch wenn sich Behinderungen unter Belastung verändern, ist das motorische Lernen erschwert. Mit Geduld und kreativer Übungsauswahl und -ansage sind oftmals ungeahnte Veränderungen möglich (Schliermann et al., 2014). Das Buch „Sport mit Menschen mit Behinderungen“ von Schliermann, Anneken, Abel, Scheuer & Froböse, erschienen 2014 im Urban & Fischer Verlag, kann hierfür als Empfehlung genannt werden. Es bietet ausführliche Beschreibungen möglicher Behinderungen und viele Fallbeispiele.

Für diese Anpassungen gibt es verschiedene Möglichkeiten. So kann der Lernprozess mit immer wieder neuen Reizen unterstützt werden, um die notwendigen Wiederholungen mit hoher Qualität zu unterstützen. In der sogenannten [Activity Bank](#) finden Sie viele Übungen mit Beschreibung zur Anpassung an die einzelnen Zielgruppen (Skiforbund, 2022)

Es kann auch sein, dass sich nicht nur verschiedene Trainingsmittel gut ergänzen, sondern auch die Sportarten an sich. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Para Sportler in mehreren Sportarten um Medaillen kämpfen können. Je nach regionalen und persönlichen Umständen, kann dies ggf. für beide Sportarten zielführend sein. So können sich z. B. Sommer- und Wintertraining in zusätzlichen Wettkampf- und Erfahrungsmöglichkeiten ergänzen (Dehghansai, Pinder, & Baker, 2022)

Im Downloadbereich finden Sie zahlreiche Übungen in den Bereichen:

- Gymnastik für Sitzerrinnen und Sitzerr
- Gymnastik für Steherrinnen und Steherr
- Ideen für das Stabitraining
- Kraft im Krafraum für Steherrinnen und Steherr
- Kraft im Krafraum für Sitzerrinnen und Sitzerr
- Kraft zuhause für Steherrinnen und Steherr
- Kraft zuhause für Sitzerrinnen und Sitzerr

Allgemeine Trainingsmittel

Leichtathletische Läufe, Crosslauf, Bergtour mit Stöcken

Leichtathletische Läufe können unter verschiedenen Gesichtspunkten mit stehenden und sehbehinderten (VI) Athletinnen und Athleten durchgeführt werden. Durch diese können Lauftechnik und Koordination trainiert werden. Besonders für Blinde und Sehbehinderte führt dies zu einer Verbesserung des Gangbildes und der Körperhaltung beim Laufen, was wiederum verschiedene Vorteile mit sich bringt. So wird die Bewegungsökonomie und das Selbstbewusstsein allgemein und die Schmerzprävention insbesondere im Rücken gefördert.

Läufe auf der Bahn, Lauf-Techniktraining in der Halle und Crossläufe mit stetig anspruchsvolleren Strecken sind somit als Vorbereitung und Ergänzung zum Cross-Imitations-Training des nächsten Kapitels anzusehen. Der Aufbau guter bis sehr guter koordinativer Lauffertigkeiten kann mit allen Formen des Lauf-ABC unterstützt werden.

Das Crosslauf Training im Wald und am Berg, auf schmalen Strecken mit Steinen und vielen Kurven, bietet Möglichkeiten für die Schulung der Fuß-Auge-Koordination, der Orientierung, der Antizipation, für Richtungs- und Schrittfrequenzwechsel und bergauf/bergab-Anforderungen für die Muskulatur. Auf diese Herausforderungen sollten die Sportlerinnen und Sportler ausreichend lauftechnisch vorbereitet werden, um Überbelastungen insbesondere des Sehnen- und Stützapparates zu vermeiden.

Weiter sind mit den leichtathletischen Trainingsformen Fertigkeiten in den Bereichen der Schnelligkeit, Schnellkraft, Schnelligkeitsausdauer bis hin zur Schnellkraftausdauer verbunden. Dies bietet viele Variationsmöglichkeiten im allgemeinen Training in allen Altersbereichen.

Die großen Erfahrungswerte der Para Leichtathletik können für die Planung der Einheiten genutzt werden. Eine Empfehlung hierzu ist die Rahmenkonzeption der Para Leichtathletik mit vielen Trainingsbeispielen unter www.parasport.de.

Leichtathletische Läufe sowie Crossläufe bieten für das Training den Vorteil von hohen Bodenkontaktzahlen im Vergleich zum Training auf rollenden und gleitenden Trainingsgeräten für sitzende Athletinnen und Athleten und VI. So kann beispielsweise die Kapillarisation und die allgemeine Muskelqualität unterstützt werden. Diese Trainingsformen eignen sich um gezielt Laktatbildung und -toleranz sowie die allgemeine auch auf den Willen bezogene Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen zu trainieren. Sie können an fast allen Orten (oftmals nahe der Unterkunft) und bei fast jedem Wetter durchgeführt werden und sind somit flexibel zum Training, aber auch zur Regenerationsunterstützung (z. B. auch barfuß auf weichem Untergrund) planbar.

Testungen mit 1000m- und 3000m-Läufen auf der Bahn und 4-Strecken-Tests im Gelände eignen sich zudem sehr gut um die Leistungsfähigkeit im Langlauf mit guten Näherungen abzubilden.

Rennrad, Mountainbike, Handbike, Rennrollstuhl

Von großer Bedeutung sind, besonders im frühen Jahresverlauf, die Trainingsgeräte Rennrad und Mountainbike sowie das Handbike und der Rennrollstuhl. Hierbei ist auf ein optimales Bikefitting und eine bestmögliche technische Ausführung zu achten.



Bild: J. Recktenwald.



Techniktraining mit dem Rollstuhl (Foto R. Kiefer].

Schwimmen, Aquajogging oder auch Aquaspinning

Schwimmen, Aquajogging oder auch Aquaspinning können gute Alternativen für ein abwechslungsreiches Training sein. Auch bei Verletzungen, zur Regeneration oder als sichere, stressfreie Alternative zum Laufen für Sportlerinnen und Sportler mit Sehbehinderung im schwierigen Umfeld, ist das Wasser ein hilfreicher Bewegungsraum.

Kanu, Rudern und Stand-Up-Paddling

[Kanu](#), Rudern und Stand-Up-Paddling stellen weitere wasserbezogene Möglichkeiten dar, um Kraftausdauer und Koordination mit einem Erlebnisfaktor zu verbinden. Tipps für das Kanu findet Ihr [hier](#).

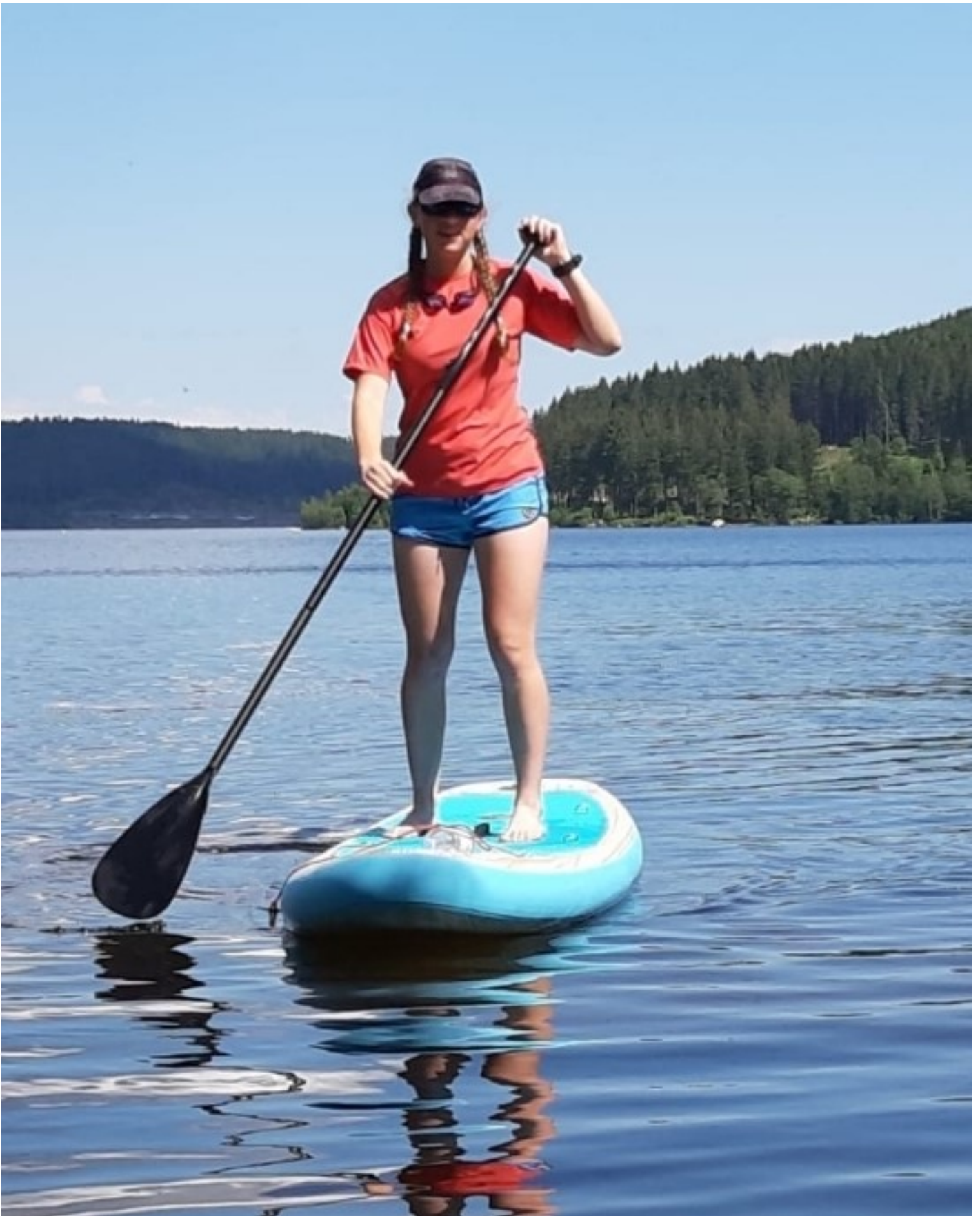


Bild: L. Walter.

Ski Imitationstechniken

Beim Skigang und Schrittsprung werden die klassischen Techniken möglichst genau imitiert. Dabei werden die Ski nicht tatsächlich an den Füßen getragen, sondern alleine in der Vorstellung. Skigang und Schrittsprung können ohne oder mit Stöcken durchgeführt werden. Mit Stöcken ist die Bewegung der Zielbewegung des Diagonalschritts noch ähnlicher. Sowohl Skigang als auch Schrittsprung sind deshalb effektive Trainingsmittel, um in der schneefreien Saison die konditionellen Faktoren ebenso zu trainieren wie auch den technischen Aspekt. Durch den Einsatz der Stöcke kann die Rumpfmuskulatur aktiv in die Bewegung einbezogen und Kraft aus dem Oberkörper für den Vortrieb genutzt werden. Die Hinzunahme der Stöcke bringt ebenso koordinative Vorteile, denn die Arme sind Rhythmusgeber der Bewegung. Ebenso lässt sich das Anpassen des Ellbogenwinkels an Gelände und/oder Geschwindigkeit mit diesen Techniken trainieren.

Skigang und Schrittsprung unterscheiden sich hauptsächlich in der Flugphase und im Abdruckverhalten.

Wie auch bei der Diagonaltechnik auf Ski findet der Beinabstoß wechselseitig statt und die Arme werden gegengleich mitgeführt. Diese Bewegung nennt man Kreuzkoordination oder auch, für den Skilanglauf treffender, Diagonalkoordination. Durch die fehlende Gleitphase ist der Ellbogenwinkel tendenziell spitzer als bei der Diagonaltechnik auf Ski und abhängig von Gelände bzw. Geschwindigkeit. Charakteristisch ist der kurze, kräftige Abdruck, der aktive Armeinsatz und die Streckung des Hüft-, Knie- und Sprunggelenks.

Skigang

Stocklänge (ca. 6-10 cm) kürzer als auf Ski. D.h., beim Stehen wird ein ca. 90° im Ellbogen erzielt.

Die Stöcke werden dicht am Körper geführt und der Stockeinsatz erfolgt auf Höhe des gegenüberliegenden Fußes. Die Arme werden nach hinten durchgeführt und die Finger geöffnet, sodass nur noch Daumen und Zeigefinger den Stock zur Bewegungskontrolle berühren. Der Fuß wird so skinah wie möglich aufgesetzt (auf Ski ist der Schuh in der Bindung) und über eine kurze, flüssige Bewegung abgedrückt. Der Abdruck erfolgt über den Vorderfuß, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk strecken sich. Die Arme steuern Rhythmus und Frequenz.

Anwendungsbereiche: Lange Einheiten, Erholungstouren oder Intervalltraining am Anstieg
Varianten: ohne Stöcke, mit nur einem Stock

Angesprungener Skigang

Im Unterschied zum Skigang findet der Beinabstoß explosiv statt. Aufgrund der höheren Geschwindigkeit ist die Vorlage des Oberkörpers etwas größer und der Schwerpunkt kann abgesenkt werden. Der Abdruck erfolgt näher am Lot des Körperschwerpunktes am Boden.

Anwendungsbereiche: Intervalltraining am Anstieg, Anstiege bei einer langen Tour

Varianten: ohne Stöcke, mit nur einem Stock

Schrittsprung

Die Stocklänge ist die gleiche wie im Winter.

Die Schrittsprungtechnik wird im Vergleich zur Skigangtechnik mit mehr Dynamik durchgeführt und dadurch wesentlich intensiver. Die Flugphase ist durch einen kräftigen, explosiven Beinabstoß so nah wie möglich unter dem Körperschwerpunkt geprägt. Der Armeinsatz ist aktiv sowie ebenfalls kräftig und schnell. Die Intensität kann durch Erhöhung der Frequenz oder durch die Steilheit des Anstieges variiert werden.

Lockerer Schrittsprung:

Beim lockeren Schrittsprung, norwegisch auch elghufs genannt, wird der Abdruck kräftig und explosiv, jedoch nicht maximal ausgeführt. Ausbildungsschwerpunkte sind eine aktive, nach vorne orientierte Hüftposition. Durch das Zusammenspiel der oberen und unteren Extremitäten bei hoher Intensität, kommt dem Rumpfbereich eine zentrale Rolle zur Kraftübertragung und Stabilisierung zu.

Anwendungsbereich: Intervalltraining

Varianten: Sprung zur Seite (Skating Imitation), ohne Stöcke, mit nur einem Stock, mit alten Skiern auf Gras

Übungsbeispiele: Intervalltraining 5x4 min I4/I5, Pause 2 min, (ab Aufbau-Training)

Bei jüngeren Athleten können lockere Schrittsprünge in das Fahrtspiel eingebaut werden, um die Technik bereits zu erlernen.

Explosiver Schrittsprung

Charakteristisch für diese Technik ist der maximal explosive Beinabdruck. Der Ellbogenwinkel ist stumpfer als beim Skigang. Die Wiederholungszahl soll so gewählt werden, dass auch der letzte Sprung einer Serie die gleiche Qualität hat wie der erste.

Anwendungsbereich: Schnelligkeits-/Schnellkrafttraining, Intervalltraining

Varianten: Sprung zur Seite, ohne Stöcke, mit nur einem Stock, mit alten Ski auf Gras

Übungsbeispiele: Schrittsprungpyramiden schnelligkeitsorientiert - Beispiele für Aufbau- oder Anschlussstraining: 3x 10/15/20/25/30/25/20/15/10, kraftausdauerorientiert 3-4x 20/30/40/50/40/30/20, auf Entwicklungs-/Altersanpassung achten.

Downloadbereich

[Kraft zuhause für Sitzerrinnen und Sitzter.pdf](#)

[Kraft zuhause für Steherinnen und Steher.pdf](#)

[Kraft im Kraftraum für Sitzerrinnen und Sitzter.pdf](#)

[Kraft im Kraftraum für Steherinnen und Steher.pdf](#)

[Ideen für das Stabitraining.pdf](#)

[Gymnastik für Steherinnen und Steher.pdf](#)

[Gymnastik für Sitzerrinnen und Sitzter.pdf](#)