

## Ausarbeitungsthemen:

1. Was ist Schnellkraft?
2. Wie trainiert man Schnellkraft?
3. Erklären Sie Trainingsmethoden zur Steigerung der Schnellkraft?

### 1. Was ist Schnellkraft?

Mit **Schnellkraft** bezeichnet man die Fähigkeit des neuromuskulären Systems, in der zur Verfügung stehenden Zeit einen möglichst großen Impuls (physikalisch: Stoßkraft) zu erzeugen.

*Quelle: Grosser, Starischka, Zimmermann: Das neue Konditionstraining. BLV Sportwissen. 2004, ISBN 3-405-16741-8.*

### 2. Wie trainiert man Schnellkraft?

Einige ausgewählte Übungen für das Schnellkrafttraining nach der Reaktivkraftmethode:

Die Übungen werden mit einem Maximum an Kraft und Explosivität ausgeführt (eventuell Gewichte verwenden).

- je nach Trainingsstand 3 – 5 Sätze zu 6 – 8 Wiederholungen absolviert

Jumps (Jump-Squats) - Sprünge aus der Hocke

Die Hände im Nacken/hinter dem Kopf verschränken. In die Hocke gehen, bis in den Knien ca. ein rechter Winkel entsteht und so hoch wie möglich springen, wieder in der Hocke landen! Sofort zum nächsten Sprung ansetzen!

Drop- Jumps - Tiefensprünge

Auf einen Hocker oder Kasten stellen, herunter springen und sobald die Füße den Boden berühren noch einmal kräftig und explosiv so hoch wie möglich springen. Sofort wieder auf den Hocker zur Wiederholung!

Bounds - Schlussprünge

Mit beiden Beinen kräftig abspringen, Arme schwingen ordentlich mit und so hoch und weit wie möglich zu springen.

Fast-Hop - Hocksprünge

Ebenfalls mit beiden Beinen abspringen, Arme einsetzen, beim Sprung die Knie vor den Bauch ziehen. So hoch wie möglich springen. Kaum haben die Füße Bodenkontakt wieder abspringen!

*Quelle: <http://www.sportlerfrage.net/frage/wie-genau-trainiert-man-die-maximalkraft-und-wie-die-schnellkraft>*

Liegestützvarianten zur Steigerung der Schnellkraft

Drücken Sie sich so schnell vom Boden ab, dass Sie in die Hände klatschen können. Eine weitere Verschärfung des Trainingsreizes entsteht, wenn Sie die Hände immer ein Stückchen weiter unter dem Körper platzieren und Ihre Übung so ausführen.

## Power Over

In der Liegestützposition setzt man eine Hand auf einen Medizinball, die zweite Hand neben den Ball. Man drückt sich explosiv weg und bewegt dabei deinen Körper über den Ball, so dass man bei der Landung die andere Hand auf dem Ball hat. Jetzt wieder das gleiche zurück, das war nun eine Wiederholung.)

Quelle: [www.fighterfitnessforum.com/ftopic11431.html](http://www.fighterfitnessforum.com/ftopic11431.html)

## 3. Erklären Sie Trainingsmethoden zur Steigerung der Schnellkraft?

Geeignete Methoden für das Schnellkrafttraining:

Wiederholungsmethode:

Bei der Wiederholungsmethode wechseln relativ kurze Belastungs- und Entlastungsphasen einander ab, die schnellen Intervalle ermöglichen dabei nur eine unvollständige Erholung.

<http://www.sportunterricht.de/lksport/ausme.html>

Intensive Intervallmethode:

Beim Training mit der intensiven Intervallmethode erfolgt die Reizung durch Erhöhung der Anzahl der Belastungsphasen und/ oder Erhöhung des Umfangs in den Belastungsphasen bei Erhaltung der Intensität. Sie ist gekennzeichnet durch höhere Intensität und längere Pausen.

Explosivkraftmethode

Die konträre Methode „Explosivkraft-Methode“ ist dadurch gekennzeichnet, dass dem dynamischen Teil der Bewegung ein dynamischer Teil vorgeschaltet ist. Durch die Vorspannung ist eine größere Anzahl **neuromotorischer Funktionseinheiten** innerviert, welche beim Aufheben der Bewegungsblockade eine erhöhte Kontraktionskraft/-Geschwindigkeit ermöglichen.

<http://persofit.info/persofit%20-%20Bedeutung%20der%20Kraft%20im%20Fussball.doc>

Reaktivkraftmethode

Schnellkrafttraining lässt sich mit plyometrische Übungen absolvieren. Hierbei wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Alle Übungen lassen sich mit Zusatzgewichten (Arm-, Beinmanschetten, Kurzhanteln, Bleiweste) auszuführen.

Durch plyometrisches Training wird ein hohes Maß an Kraft und Explosivität entwickelt. Sie enthält also für den zu trainierenden Muskel einen Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Wichtig ist, dass die Übungen sauber ausgeführt werden. Ansonsten steigt nicht nur das Verletzungsrisiko, sondern auch der Trainingseffekt wird verringert. Einen optimalen Trainingseffekt kann man nur erreichen, wenn die Bewegungsausführung schnell und der Krafteinsatz maximal ist. Deshalb gilt: bei jeder Wiederholung so viel Kraft wie möglich zu entwickeln!

<http://persofit.info/persofit%20-%20Bedeutung%20der%20Kraft%20im%20Fussball.doc>