

Entwurf eines langfristigen Ausbildungsplans

Alter	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Zeitudget/Woche davon Anteil Kraft	1-3x / 2-6h		3-5x / 4-8h		Davon Kraft: 0,5 - 1h		4-6x / 8-12h		davon Kraft: 1-2h		5-7x / 10-15h		davon Kraft: 3-5h		Min. 7x / min. 14h	davon Kraft: min. 4h

Reisskniebeuge	Technik Reisskniebeuge	Reisskniebeuge-Varianten einfach	Reisskniebeuge-Varianten komplex/erschwert	Trainingsmittel Reisskniebeuge zur Erhaltung von Mobilität und Stabilität sowie als Aufwärmübung
	Mit Holzstab	1-5kg	5-10kg	Differenziert nach Zielstellung

Kniebeuge	Technik Kniebeugen + Beidbeinbrücke	Technik Tiefe Kniebeuge hinten+vorne gleicher Bewegungsumfang	Qualitätstraining zu mehr Umfang	Kniebeuge im gesamten Bewegungsumfang, auch mit Last aufbauen	Jahr für Jahr kontinuierlich steigern bis zum vorgesehenen Niveau
	Gewicht Zubringer	Ohne Last Springen, Laufen, Turnen (Trampolin, Bodenturnen) v.a. Beidbeinige Sprünge	1-10kg 10-20kg	20-40kg 40-60kg	Über Körpergewicht

Lastheben	Technik	Spannungs-Training	Technik Heben	Qualitätstraining zu mehr Umfang	Übung mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern
	Gewicht Zubringer	Ohne Last korrektes Heben von Kästen, Langbank, etc	10-20kg Zubringer Mobilität+Stabilität (Lernstufe 1)	Lernstufe 2 20-50kg	Übung mit Last aufbauen → dann Qualität in hohem Umfang → dann Qualität mit sukzessiver Laststeigerung bis zum vorgesehenen Niveau Über Körpergewicht

Stossen/Drücken	Technik	Stützen und Halten (bspw. Handstand, Gerateurnen, Bodenturnen, Minitramp-Stützformen)	Technik Stossen	Technik dynamische Stosssysteme, Unterhocken, Hockeserien	Spezifisch nötige Übungen mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern bis zum vorgesehenen Niveau
	Gewicht Zubringer	Ohne Last Turnen (Schaukelringe, Bodenturnen)	1-8kg Zubringer Mobilität + Stabilität (Lernstufe 1)	8-20kg Technik Drücken	Differenziert nach Zielstellung Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast

Bankdrücken	Technik	Ganzkörperanspannung	Aufbau zu technisch sauberer Liegestütze	Technik Bankdrücken	Bankdruck aufbauen im ganzen Bewegungsumfang	Übung mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern
	Gewicht Zubringer	Ohne Last Stützen und Halten (bspw. Gerateurnen) Stossen mit Bällen	5-10kg Zubringer Stabilität + Mobilität (Lernstufe 1) (u.a. Turnen, Stützbeugen, Übung Schukarre, Liegestützvarianten, Medizinballstosse)	10-20kg 20-40kg	Zunächst hohe Qualität erarbeiten → dann Qualität in hohem Umfang → dann Qualität mit sukzessiver Laststeigerung bis zum vorgesehenen Niveau Über Körpergewicht	Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast

Bankziehen	Technik	Kampf- und Raufspiele	Zubringer Stabilität + Mobilität (Lernstufe 1) (verschiedene spezifische Zieh-Varianten)	Technik Bankziehen	Zunächst hohe Qualität erarbeiten → dann Qualität in hohem Umfang → dann Qualität mit sukzessiver Laststeigerung bis zum vorgesehenen Niveau	Übung mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern
	Zubringer	Kampf- und Raufspiele Turnen (vielseitige Zieh-Bewegungen)	Zubringer Stabilität + Mobilität (Lernstufe 1)	Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast	Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast	Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast

Reissen und Umsetzen	Technik-Grundform (ganzheitlich)	Technik-Grundform (ganzheitlich)	Technik Vor- und Übungsformen	Technik: Lernstufe 3	Technik: Lernstufe 4	Einsatz und differenzierte Steigerung der Übungslast
	Reissen	Technik-Grundform (ganzheitlich)	Technik: Vor- und Übungsformen	Technik: Lernstufe 3	Technik: Lernstufe 4	Qualität und Schnelligkeit immer vor Quantität
Zubringer	Beidbeinige Sprünge beidhändige Wurfturnen, Stützturnen	Vielseitiges Stochern mit Medizinballen (1,5-2kg) Turnen, Stützturnen Überkopf (Handstand)	5-10kg	20-30kg	Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast	Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast

Selbstverständlich sind die notierten Entwicklungsschritte mit dem jeweils zugewiesenen Altersbereich als idealisierter Musterweg zu verstehen. Natürlich hat jeder Athlet aufgr. und der eigenen Trainingsvergangenheit und der persönlichen körperlichen Voraussetzungen einen individuellen Könnenstand.

Diese Übersicht kann einem Trainer aber in jedem Fall als Hilfestellung zur Standortbestimmung dienen. So kann bei einem Athleten in einer Längsschnittbeurteilung der aktuelle Stand auf einer chronologischen Entwicklungsachse zugeordnet und die Ausbildungszeit bis zur gewünschten Zielsetzung kann so abgeschätzt werden. Im Weiteren kann diese Übersicht bei einem Athleten zum Quervergleich des Ausbildungsstands der verschiedenen Langhantel-Übungen nützlich sein. So kann im nächsten Schritt die Gewichtung verschiedener Übungen zielgerichtet vorgenommen werden.