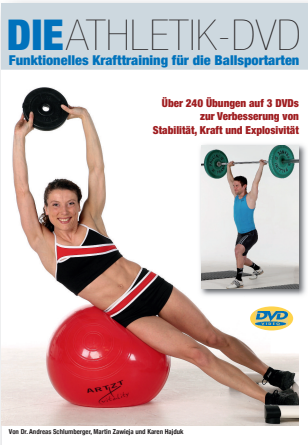


# Funktionelles Krafttraining für die Ballsportarten

## Über 240 Übungen auf 3 DVDs zur Verbesserung von Stabilität, Kraft und Explosivität



Erstmals wird der methodische Weg zur gezielten, langfristigen Entwicklung der athletischen Grundlagen von Haltung und Bewegung auf insgesamt 3 DVDs dargestellt und Schritt für Schritt erläutert.

Die auf dieser DVD dargestellten Übungen verfolgen das Ziel, Defizite der Haltungs- und Bewegungsmuskeln aufzuarbeiten, um die funktionelle Kraftentfaltung, also die intermuskuläre Koordination zu verbessern. Durch funktionelles Krafttraining wird sowohl die Leistung verbessert als auch eine wirksame Verletzungsprophylaxe betrieben. So wird die **Basis** (DVD 1) für ein späteres intensives sportartspezifisches Training gelegt. Zentrales Ziel dabei ist es, die Becken-Rumpf-Stabilität bzw. die Becken-Rumpf-Kontrolle zu optimieren.

Mit den Übungen in der **Power Position** und denen zum **effektiven Abbremsen** (DVD 2) wird die Kraftimpulsübertragung von den Extremitäten auf den eigenen Körper bzw. das Sportgerät trainiert. DVD 3 schließlich vermittelt die Grundlagen für das

**Langhanteltraining:** Basisübungen, die in einem Lernstufenprogramm methodisch und didaktisch aufgebaut jeder Sportart einfach und hilfreich zur Verfügung stehen. Des Weiteren wird der Übungskatalog für eine spezielle Ausprägung in der Schnell- und Maximalkraft sowie der Kraftausdauer auf insgesamt 40 Trainingsübungen erweitert.



## Die Autoren



**Dr. Andreas Schlumberger**  
(ehemaliger  
Fitnesstrainer  
der DFB-

Junioren, aktueller Fitnesstrainer des Fußball-Nachwuchses von Borussia Dortmund)



**Martin Zawieja**  
(ehemaliger  
Weltklasse-Ge-  
wichtheber und

Krafttrainer beim Deutschen Handballbund)



**Karen Hajduk**  
(Diplom-  
sportwissen-  
schafterin)

# **DIE** ATHLETIK-DVD **Funktionelles Krafttraining für die Ballsportarten**

## **DVD 1**

### **Die Basis**

1. Becken-Rumpf-Kontrolle mit niedriger bis mittlerer Muskelspannung
2. Becken-Rumpf-Kontrolle mit mittlerer bis höherer Muskelspannung
3. Komplexe Becken-Rumpf-Kontrolle mit höherer Muskelspannung
4. Die Sportlerschulter

**Trainingsmethodik**

## **DVD 2**

### **Die Power-Position**

5. Beinaktionen mit neutraler Rumpfposition
6. Beinaktionen mit Rumpfrotation

### **Effektives Abbremsen**

- 7a. Extra: vorbereitende Übungen
- 7b. Statische Beinachsenkontrolle
- 7c. Dynamische Beinachsenkontrolle
- 7d. Landekontrolle einbeinig
- 7e. Landekontrolle beidbeinig

**Trainingsmethodik**

## **DVD 3**

### **Das Langhanteltraining**

Allgemeine Einführung in das Athletik- und Langhanteltraining

1. Reißen (mit Lernstufen)
2. Umsetzen (mit Lernstufen)
3. Überkopfübungen/ Ausstoßen (mit Lernstufen)
4. Kniebeuge (Maximal- und Schnellkraft)
5. Übungskombinationen (Kraftausdauer)

**Trainingsmethodik  
(Musterpläne)**

**Hilfsmittel und Tipps**