



Rahmentrainingsplan Cheerleading für Kinder und Jugendliche im Leistungssport

Leitung:

Dr. Simon Gavanda, CSCS (CCVD Wissenschaftskoordinator)

Mitarbeit:

M. Sc. Matti Peitz (OSP Berlin)

Hinweis:

Wir möchten darauf hinweisen, dass das vorliegende Konzept noch nicht vollständig ist. Einige Teile befinden sich derzeit noch in der Erstellungsphase und werden in Kürze hinzugefügt. Wir arbeiten mit Hochdruck daran, das Konzept zu vervollkommen.

Wir danken euch für euer Verständnis und eure Geduld während dieses Prozesses. Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast oder weitere Informationen benötigst, zögere bitte nicht, uns zu kontaktieren. Wir stehen dir gerne zur Verfügung.

Kontakt: leistungssport@ccvd.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1. Einleitung | 5 |
| 1.1. Krafttraining für Kinder und Jugendliche im Cheerleading..... | 6 |
| 2. Rahmentrainingskonzept Peewee (0 - 12 Jahre) | 8 |
| 2.1. Allgemeine Grundausbildung (AGA)..... | 8 |
| 2.1.1. Empfehlungen Krafttraining (AGA)..... | 9 |
| 2.1.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (AGA)..... | 10 |
| 2.1.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (AGA)..... | 10 |
| 2.2. Grundlagentraining (GLT)..... | 11 |
| 2.2.1. Empfehlungen Krafttraining (GLT)..... | 12 |
| 2.2.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (GLT)..... | 13 |
| 2.2.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (GLT)..... | 14 |
| 2.3. Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (AGA und GLT)..... | 14 |
| 2.4. Hilfreiche Links und Literatur (AGA und GLT)..... | 16 |
| 2.5. Orientierungen zur Gestaltung des Jahrestrainingsplans (AGA und GLT)..... | 17 |
| 2.5.1. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Bayern..... | 17 |
| 2.5.2. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Nordrhein-Westfalen..... | 18 |
| 2.5.3. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Sachsen..... | 19 |
| 3. Rahmentrainingskonzept Junior (10 – 17 Jahre) | 20 |
| 3.1. Aufbautraining..... | 21 |
| 3.1.1. Empfehlungen für das Krafttraining (ABT)..... | 22 |
| 3.1.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (ABT)..... | 23 |
| 3.1.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (ABT)..... | 25 |
| 3.2. Anschlussstraining (AST)..... | 26 |
| 3.2.1. Empfehlungen für das Krafttraining (AST)..... | 26 |
| 3.2.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (AST)..... | 27 |
| 3.2.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (AST)..... | 28 |
| 3.3. Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (ABT und AST)..... | 29 |
| 3.4. Hilfreiche Links und Literatur (ABT und AST)..... | 31 |
| 3.5. Orientierungen zur Gestaltung des Jahrestrainingsplans (ABT und AST)..... | 32 |
| 3.5.1. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Bayern..... | 32 |
| 3.5.2. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Nordrhein-Westfalen..... | 33 |
| 3.5.3. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Sachsen..... | 34 |
| 4. Rahmentrainingskonzept Senior (ab 14 Jahre) | 35 |
| 4.1. Hochleistungstraining (HLT)..... | 35 |
| 4.1.1. Empfehlungen für das Krafttraining (HLT)..... | 35 |
| 4.1.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (HLT)..... | 37 |
| 4.1.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (HLT)..... | 38 |
| 4.2. Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (HLT)..... | 39 |
| 4.3. Hilfreiche Links und Literatur (HLT)..... | 41 |
| 4.4. Orientierungen zur Gestaltung des Jahrestrainingsplans (HLT)..... | 42 |

| | |
|--|-----------|
| 4.4.1. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Bayern..... | 42 |
| 4.4.2. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Nordrhein-Westfalen..... | 43 |
| 4.4.3. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Sachsen..... | 44 |
| 5. Anhang..... | 45 |
| 5.1. Beispiele verschiedener Animal Movement Exercises (0 – ca. 5/6 Jahre)..... | 45 |
| 5.2. Übungskompetenz Rumpfkrafttraining ab dem mittleren Kindesalter (ca. 5/6 Jahre)..... | 46 |
| 5.3. Übungskompetenz für das Oberkörper Krafttraining ab dem mittleren Kindesalter (ca. 5/6 Jahre)..... | 47 |
| 5.4. Übungskompetenz für das Unterkörper Krafttraining ab dem mittleren Kindesalter (ca. 5/6 Jahre)..... | 48 |
| 5.5. Übungskompetenz Schnellkrafttraining ab dem späten Jugendalter (ca. 13/15 Jahre)..... | 49 |

1. Einleitung

Um sportliche Höchstleistungen erzielen zu können müssen verschiedene Etappen des langfristigen Leistungsaufbaus durchlaufen werden. Diese sind die **allgemeine Grundausbildung** (AGA), das **Grundlagentraining** (GLT), das **Aufbautraining** (ABT), das **Anschlussstraining** (AST) und das **Hochleistungstraining** (HLT). Die einzelnen Etappen unterscheiden sich dabei durch spezielle Entwicklungsziele und unterschiedliche Schwerpunktsetzung. Das übergeordnete Ziel ist es, aus individuellen Begabungen Kompetenzen zu entwickeln und individuelle Potentiale in Leistung umzuwandeln. Für eine angemessene Entwicklung aller relevanter Fähigkeiten und Fertigkeiten müssen mit wenigen Ausnahmen **alle Etappen unabhängig vom chronologischen Alter** der Aktiven nacheinander durchlaufen werden, da diese inhaltlich aufeinander aufbauen. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Etappen können im Detail der „*Rahmentrainingskonzeption Cheerleading für Kinder und Jugendliche im Leistungssport*“ > [Link](#) entnommen werden.

Der langfristige Trainingsprozess erfordert hierbei die **Berücksichtigung interindividueller Unterschiede** der körperlichen Reifung, der Trainingserfahrung und der Stresstoleranz. Aus diesem Grund ist die Erstellung allgemeingültiger Rahmentrainingspläne für jedes Alter und Leistungsniveau durch den Verband utopisch. Daher sind die auf den folgenden Seiten dargestellten **Konzepte** lediglich **als Orientierung** eines idealtypischen Trainingsaufbaus zu verstehen.

Bei der Erstellung der Rahmentrainingskonzepte wurde aktuelle internationale Leitlinien und Trainingsempfehlungen für das Kindes- und Jugendalter berücksichtigt und besonderer Wert auf **Effektivität sowie Sicherheit** gelegt. Das Ziel der inhaltlich aufeinander aufbauenden Konzepte ist es, im Seniorbereich **Spitzenleistungen in den höchsten Leistungsklassen** zu erreichen.

Die Rahmentrainingspläne gehen daher von einer Qualifikation zur Regional- und Deutschen Meisterschaft bzw. Deutsche Pokalmeisterschaft aus. Demnach erfordert die praktische **Anwendung der Konzepte** eine umfassende **Anpassung der Trainingspläne** durch die Vereinstrainer bei Nichtqualifikation oder zusätzlichen Meisterschaften. Dabei gilt es außerdem regionale Feiertage und Schulferien sowie den Leistungsstand des betreuten Teams zu berücksichtigen.

Der Einfachheit halber werden nachfolgende Trainingsempfehlungen basierend auf Altersklassen Peewee (Mini und Primary), Juniors (Youth und Juniors) und Senior gegeben, wohlwissend, dass das biologische Alter bzw. das Trainingsalter der Aktiven in den Altersklassen abweichen kann. Dies gilt insbesondere für die Zeit der Pubertät. Die Wettkampfstruktur des CCVD e.V. erlaubt jedoch eine Einteilung der Aktiven in überlappend angelegte Alterskategorien unabhängig vom chronologischen Alter, sondern basierend auf dem Leistungsstand bzw. Entwicklungsalter. Diese Möglichkeit zu nutzen, wird Trainern von Seiten des Verbands dringend empfohlen, um **individuelle Unterschiede der Entwicklung berücksichtigen** zu können. Alle nachfolgend angegebenen Intensitäten und Umfänge sind außerdem als Empfehlung zu verstehen und sollten je nach Trainingsniveau der Sportler angepasst werden.

1.1. Krafttraining für Kinder und Jugendliche im Cheerleading

Insbesondere im Bereich des Krafttrainings herrschen unter Eltern und Trainern immer noch viele Unsicherheiten und **unbegründete Vorurteile**. Aus diesem Grund sollen nachfolgend detaillierte Handlungsempfehlungen für das langfristig angelegte Krafttraining im Nachwuchsleistungssport gegeben werden, um Hemmschwellen bei deren Umsetzung abzubauen. Außerdem liegen gerade im Bereich der Kraft nach Auffassung des Fachausschusses für Leistungssport des CCVD **sehr hohe**, meist **ungenutzte Potenziale** liegen, um langfristig Spitzenleistungen erzielen zu können. Zudem ist nach internationalen Richtlinien dem **Krafttraining** im Leistungssport über die gesamte Entwicklung hinweg ein **besonderer Stellenwert** zuzuordnen, um den Erwerb motorischer Fertigkeiten zu unterstützen sowie die **Gesundheit** und das **Wohlbefinden** zu fördern als auch das Risiko von **Sportverletzungen** zu **verringern** (s. Abbildung 1). Krafttraining meint dabei die Verwendung verschiedenster Formen des Widerstandstrainings (z.B. Hanteln, Maschinen, Training mit dem eigenen Körpergewicht, Widerstandsbänder, Medizinbälle etc.), welche je nach Adressatengruppe und Zielstellung zu gestalten sind. Der weit verbreitete Mythos, dass Krafttraining in jungen Jahren die Entwicklung beeinträchtigt oder gar schädlich sei, ist anhand der großen Menge vorhandenen Daten und Erkenntnisse zum Thema Kinder- und Jugendkrafttraining aus heutiger Sicht nicht mehr haltbar und schlichtweg falsch. Dennoch gilt es für eine sichere Durchführung eines Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen folgende Punkte zu beachten:

- Alle Kinder und Jugendlichen sollten bei Aufnahme des Krafttrainings über die **emotionale Reife** verfügen, Anweisungen des Trainers zu befolgen.
- Das Trainingsumfeld sollte sicher und die verwendeten Trainingsmittel **altersgerecht** sein.
- Die Einweisung in das Krafttraining muss durch **qualifizierte Trainer** erfolgen.
- Jede Trainingseinheit ist mit einem angemessenen **Aufwärmen** zu beginnen.
- Es ist stets auf eine **korrekte Technik** Ausführung zu achten. Die **Qualität** der Übungsausführung **hat immer Priorität** gegenüber höheren Lasten. Dies gilt auch für das Sprungkrafttraining.
- Die Belastungsgestaltung muss **dem Leistungsstand** der Sportler **entsprechen**.
- Es ist auf eine **angemessene Progression** des Krafttrainings zu achten.
- Innerhalb einer Krafttrainingseinheit sollten **zuerst große, dann kleine Muskelgruppen** trainiert werden. Dabei sollten koordinativ **anspruchsvollere Übungen zu Beginn** der Trainingseinheit durchgeführt werden.
- Eine angemessene und **ausgeglichene Übungsauswahl** für Agonisten (Spieler) und Antagonisten (Gegenspieler) sowie die Rumpfmuskulatur ist vorzunehmen.

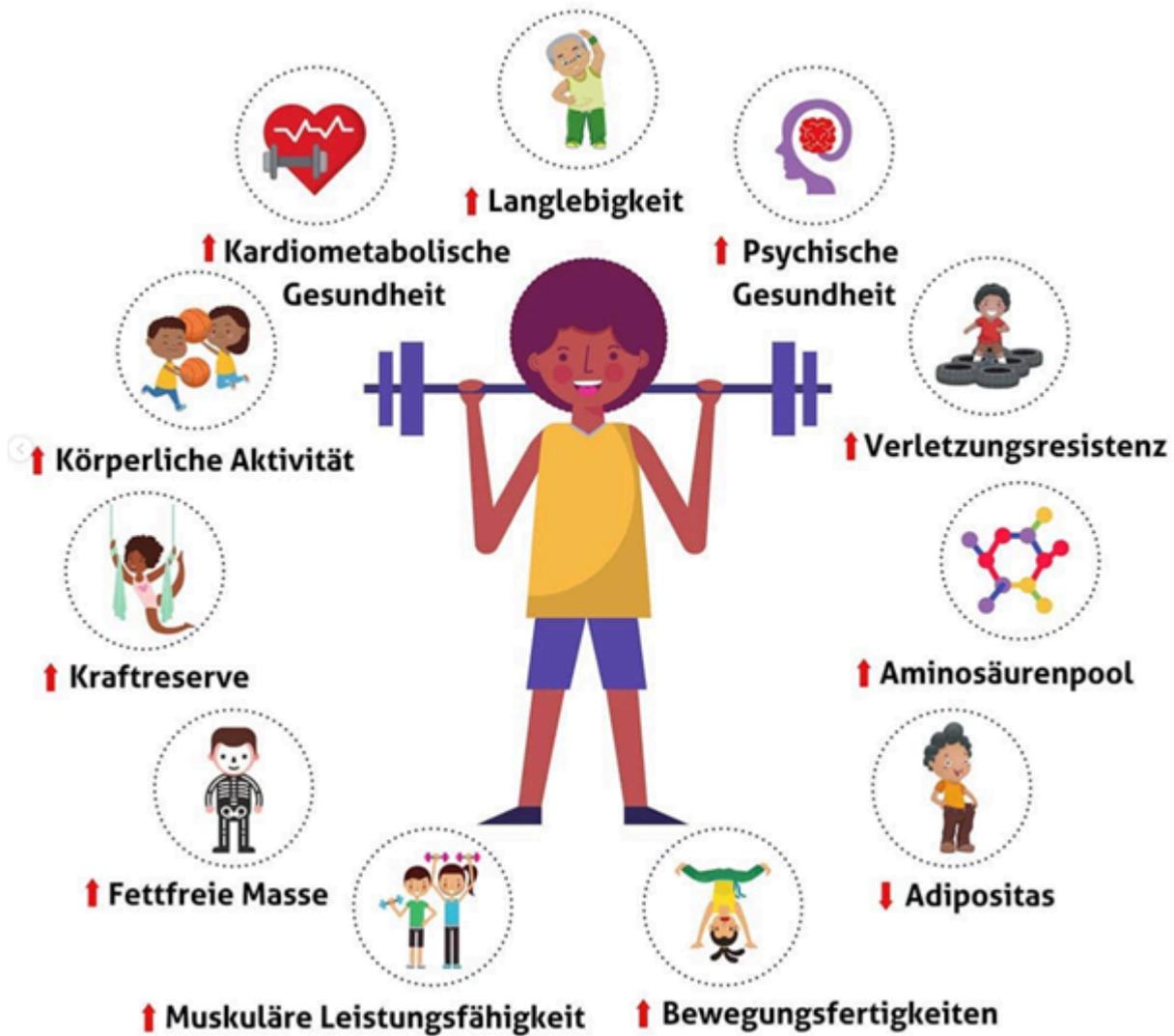


Abbildung 1: Zusammenfassung der Vorteile des Krafttrainings im Kindes- und Jugendalter aus Faigenbaum & Geisler (2021). *The promise of youth resistance training. B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 37(02), 47-51.*

2. Rahmentrainingskonzept Peewee (0 - 12 Jahre)

Gemäß einem idealtypischen Verlauf beinhaltet die Altersklasse Peewee **die allgemeine Grundausbildung (AGA) (Mini: Level 0 & 1)** sowie das **Grundlagentraining (GLT) (Primary: Level 2)**. Die parallele Ausübung mehrerer Sportarten (**Polysportivität**) ist im Peeweealter anzustreben und von Trainern zu unterstützen.

Beim Training von **Jungen und Mädchen** muss bis zum Einsetzen der Pubertät in der Altersklasse Peewee **keine Unterscheidung** in Bezug auf das Training vorgenommen werden. **Spät entwickelte Kinder** (Tool zur Bestimmung des biologischen Reifegrades: [>Link](#)) können, dank der überlappend angelegten Alterskategorien, bis zum 12. Lebensjahr in der Peewee Kategorie verweilen, um alle erforderlichen Entwicklungsziele und Leistungsvoraussetzungen für das Junioralter zu erreichen. **Frühentwickelte Kinder** sollten jedoch idealerweise auf Grund ihrer höheren körperlichen Leistungsfähigkeit in ein Juniorteam überführt werden. Zudem sind in der Alterskategorie Juniors Inhalte vorgesehen, die auf die Zeit der Pubertät abgestimmt sind. Spezielle Leistungstests sind im Peeweealter nicht vorgesehen.

2.1. Allgemeine Grundausbildung (AGA)

| | |
|-----------------------------------|--------------------|
| Frühes und mittleres Kindesalter: | |
| Weiblich | 0 – ca. 8/9 Jahre |
| Männlich | 0 – ca. 9/10 Jahre |

Die AGA soll durch allgemeine, **sportartübergreifende** und **vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen** bei ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche (wöchentliche Trainingszeit 1 – 4 h) die Grundlagen für spätere Fertigkeiten schaffen. Ein Hauptziel ist die **Verbesserung der allgemeinen Koordination**, insbesondere des statischen und dynamischen Gleichgewichts sowie der Orientierungsfähigkeit. Weiterhin dient die AGA der geistigen, emotionalen und sozialen Entwicklung. Es sollen Aspekte wie Sportsgeist, Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit sowie die Grundlagen für einen aktiven Lebensstil aller Kinder vermittelt werden und durch körperliche Erfolgserlebnisse das Selbstvertrauen der Kinder gestärkt werden. Durch angeleitetes Spielen sollen **elementare Bewegungsfertigkeiten**, wie bspw. laufen, springen, rollen, balancieren, hangeln, schwingen, klettern, werfen, fangen etc., verbessert werden. Hierfür sollte in der sehr langen Vorbereitungsperiode ein großer Anteil der Trainingszeit gewidmet sein. Parallel zur Verbesserung der Koordination sollen durch abwechslungsreiche Bewegungsaufgaben **erste turnerische Techniken** und **cheerleadingspezifische Inhalte** möglichst frei und spielerisch vermittelt werden. Gemessen an der relativen Trainingszeit nimmt hierbei das sportartspezifische Training im Verlauf des Wettkampfjahres zu. Dennoch dürfen selbst in der Wettkampfperiode, welche sich auf wenige Wochen im Jahr beschränken sollte, Spielformen zum Beispiel zum Abschluss einer Trainingseinheit nicht vernachlässigt werden. Der Fokus des Trainings darf nicht auf den Platzierungen liegen, sondern auf der Entwicklung verschiedener Kompetenzen.

2.1.1. Empfehlungen Krafttraining (AGA)

| | | |
|----------------------------|----------|---------------|
| <u>Frühes Kindesalter:</u> | Weiblich | 0 – 5/6 Jahre |
| | Männlich | 0 – 5/6 Jahre |

Ziele und Inhalte:

- Kein spezielles Krafttraining notwendig.
- Verbesserung der Kraft durch vielfältige Bewegungserfahrungen im Rahmen des Teamtrainings.

Übungsbeispiele:

- Hindernisparcours mit Klettern, Hangeln, Krabbeln, Rutschen, Hüpfen und Springen.
- Mattenschieben, Werfen und Tragen „schwerer“ Gegenstände.
- Nachahmen von Superhelden, Monstern, Zombies oder Tieren (z.B. „Animal Movements“ - Anhang 5.1) auch in Kombination mit Spielen.

| | | |
|-------------------------------|----------|--------------------------|
| <u>Mittleres Kindesalter:</u> | Weiblich | ca. 5/6 – ca. 8/9 Jahre |
| | Männlich | ca. 5/6 – ca. 9/10 Jahre |

Ziele und Inhalte:

- Entwicklung Übungskompetenz Rumpfkrafttraining (Anhang 5.2)*. Mindestanforderung Stufe „Bronze“.
- Verbesserung der Körperspannung und Rumpfkraft*.
- Verbesserung der Halte- und Stützkraft*.
- Abwechslungsreiche Spielformen mit Kraftkomponente (Kraftausdauer)*.
- Spielerische Vermittlung Übungskompetenzen des Krafttrainings (Anhang 5.3)*. Mindestanforderung Stufe „Silber“.

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

Übungsbeispiele:

- Kerze, Brücke, Stützübungen (vorwärts, seitwärts, rücklings), Handstand, Schubkarren Variationen.
- Hindernisparcours mit Klettern, Hangeln, Krabbeln, Rutschen, Hüpfen und Springen.
- Mattenschieben, Werfen und Tragen „schwerer“ Gegenstände.
- Ringen und Raufen.

2.1.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (AGA)

| | | |
|--|----------|--------------------|
| <u>Frühes und mittleres Kindesalter:</u> | Weiblich | 0 – ca. 8/9 Jahre |
| | Männlich | 0 – ca. 9/10 Jahre |

Ziele und Inhalte:

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer durch Spielformen mit Ausdauerkomponente in der Vorbereitungsperiode* (1 – 2-Mal pro Woche).
- Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer durch Einüben der Routine in der Wettkampfperiode (Wiederholungsmethode) (1 – 2-Mal pro Woche).

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

Übungsbeispiele:

- Lauf- und Fangspiele
- Einsammel- und Sortierspiele
- Spiele mit Musik

2.1.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (AGA)

| | | |
|----------------------------|----------|---------------|
| <u>Frühes Kindesalter:</u> | Weiblich | 0 – 5/6 Jahre |
| | Männlich | 0 – 5/6 Jahre |

Ziele und Inhalte:

- Kein spezielles Beweglichkeitstraining notwendig.

| | | |
|-------------------------------|----------|--------------------------|
| <u>Mittleres Kindesalter:</u> | Weiblich | ca. 5/6 – ca. 8/9 Jahre |
| | Männlich | ca. 5/6 – ca. 9/10 Jahre |

Ziele und Inhalte:

- Mehrmals wöchentlich Dehnen 3 x 10 – 30 s je Übung** (tägliches oder gar mehrmals tägliches Dehnen gefahrlos durchführbar).
- Fokus auf die Beweglichkeit des Hüft- und Schultergelenks sowie der Wirbelsäule.
- Dehnmethode variieren (aktiv-dynamisch, aktiv-statisch, passiv-dynamisch, passiv-statisch).
- Bodypositions üben**.

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen*

2.2. Grundlagentraining (GLT)

| | |
|---------------------|----------------------------|
| Spätes Kindesalter: | |
| Weiblich | ca. 8/9 – ca. 11/12 Jahre |
| Männlich | ca. 9/10 – ca. 12/13 Jahre |

Beim GLT werden die motorischen und technischen Grundlagen der AGA durch weiterhin vielseitige und **freudvolle Spiel-, Übungs- und Trainingsformen** ausgebaut, um so die Leistungsvoraussetzungen für das Erlernen weiterer Fertigkeiten zu schaffen. Die Inhalte des GLT verschieben sich mit steigendem Alter der Sportler immer mehr in Richtung sportartspezifischen Trainings. Es steht dennoch weiterhin die Entwicklung und die **langfristige sportliche Ausbildung** der Aktiven **im Mittelpunkt**. Daher sollte die meiste Zeit des Trainings dem **Konditionstraining** und dem **Technikerwerb** gewidmet sein. Nur durch Spaß beim Training und im Wettkampf können im GLT Drop-Outs reduziert und Sportler langfristig für das Cheerleading begeistert werden. Zudem können gezielt Maßnahmen zur Stärkung der Motivation (z.B. Zielsetzung) in den Trainingsprozess integriert werden. Das zunehmend strukturierte Cheerleadingtraining findet zwei- bis dreimal wöchentlich statt (wöchentliche Trainingszeit 4 – 6 h). Ein **polysportiver Ansatz** ist dennoch weiter zu verfolgen, um die allgemeine motorische Entwicklung zu fördern und das Verletzungsrisiko zu verringern. Eine Spezialisierung auf eine Sportart soll frühestens am Ende des GLT bzw. während des Aufbautrainings erfolgen.

2.2.1. Empfehlungen Krafttraining (GLT)

Ziele und Inhalte:

- Weitere Entwicklung Übungskompetenz Rumpfkrafttraining (Anhang 3.2)*. Mindestanforderung bis Stufe „Silber“.
- Weitere Verbesserung der Körperspannung und Rumpfkraft*.
- Weitere Verbesserung der Halte- und Stützkraft*.
- Spielformen mit Sprüngen 1-2-Mal pro Woche* (Plyometrics mit niedriger Intensität; Anhang 5.6).
- Weitere Vermittlung Übungskompetenzen des Krafttrainings (Anhang 5.3)*. Mindestanforderung bis Stufe „Gold“.
- Beginn systematisches Krafttraining 1-2-Mal pro Woche*.

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

Übungsbeispiele:

- Sprünge auf der Stelle und aus dem Stand (gute Sprung- und Landetechnik). Bei guter Technik eventuell Niedersprünge von sehr geringen Höhen (10 – 20 cm).
- Ganzkörper Kraftausdauertraining mit Widerstandsbändern, Medizinbällen, Hanteln oder dem eigenen Körpergewicht und bereits beherrschten Übungen (z.B. als Zirkel mit Musik).

Erstellung einer Krafttrainingseinheit ab dem späten Kindesalter:

1. Allgemeines (Spielformen) und spezielles Aufwärmen*
2. Übungsauswahl und Reihenfolge:
 - Drücken Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Drücken Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Ziehen Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Rumpfübung (mind. zwei Übungen)
3. Belastungsnormative:
 - 1 – 2 Sätze
 - 12 – 20 Wiederholungen
 - Satzpause 1 – 2 Minuten oder Zirkeltraining mit 1 bis 2 Runden

** Wenn das Krafttraining am Ende einer Trainingseinheit erfolgt, kann dies weggelassen werden.*

2.2.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (GLT)

Ziele und Inhalte:

- Verbesserung der allgemeinen Ausdauer durch moderate Spielformen mit Ausdauerkomponente* in der Vorbereitungsperiode (1 – 2-Mal pro Woche).
- Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer durch intensive Spielformen mit Ausdauerkomponente* und durch Einüben der Routine* in der Wettkampfperiode (2 – 3-Mal pro Woche).

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

Übungsbeispiele:

- Lauf- und Fangspiele
- Einsammel- und Sortierspiele
- Spiele mit Musik

Belastungsgestaltung:

In der Vorbereitungsperiode:

- | | |
|-------------------------|---------------|
| - Belastungsdauer: | 10 – 30 min |
| - Einzelbelastungen: | 90 s – 4 min |
| - Belastungsintensität: | selbstgewählt |
| - Pausenzeiten: | selbstgewählt |

In der Wettkampfperiode:

- | | |
|-------------------------|---------------|
| - Belastungsdauer: | 5 – 10 min |
| - Einzelbelastungen: | 10 – 30 s |
| - Belastungsintensität: | selbstgewählt |
| - Pausenzeiten: | selbstgewählt |

2.2.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (GLT)

Ziele und Inhalte:

- Mehrmals wöchentlich Dehnen 3 x 10 – 30 s je Übung** (tägliches oder gar mehrmals tägliches Dehnen gefahrenlos durchführbar)
- Fokus auf die Beweglichkeit des Hüft- und Schultergelenks sowie der Wirbelsäule
- Dehnmethode variieren (Aktiv-dynamisch, aktiv-statisch, passiv-dynamisch, passiv-statisch)
- Bodypositions üben**

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen*

2.3. Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (AGA und GLT)

Vorbereitungsperiode

Vorbereitender Teil:

- Einstimmung auf die Trainingseinheit
- Spielerisches Aufwärmen (Verbesserung der Koordination)

15 Minuten

Hauptteil:

- Spielerisches Erlernen neuer und Festigen bereits bekannter Fertigkeiten

25 Minuten

- Sammeln von Bewegungserfahrungen, Verbesserung motorischer Eigenschaften

15 Minuten

Schlussteil:

- Zielgerichtete Spielform (Verbesserung der Koordination oder Kondition)

20 Minuten

Ausklang:

- Dehnen und/oder Entspannungsübungen

15 Minuten

Wettkampfperiode

Vorbereitender Teil:

- Einstimmung auf die Trainingseinheit
- Spielerisches Aufwärmen (Verbesserung der Koordination)

10 Minuten

Hauptteil:

- Spielform mit Sprüngen

5 Minuten

- Festigen bereits bekannter Fertigkeiten

20 Minuten

- Üben (einzelner Teile) der Routine

30 Minuten

Schlussteil:

- Spielformen mit Ausdauerkomponente oder Kraftausdauertraining

10 Minuten

Ausklang:

- Dehnen und/oder Entspannungsübungen

15 Minuten

2.4. Hilfreiche Links und Literatur (AGA und GLT)

[> Spiele Sammlung](#)

[> Erfolgreiche Koordinationsspiele](#)

[> Spielen mit dem Gleichgewicht](#)

[> Die 50 besten Spiele fürs Kinderturnen](#)

[> 999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen](#)

2.5. Orientierungen zur Gestaltung des Jahrestrainingsplans (AGA und GLT)

2.5.1. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Bayern

| Saison 2023/2024 PeeWees AGA/GLT | | Zielsetzung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|----|----------------------|----|-----|----|----|----|----|------|---|----|----|----|------|----|----|----|----|--------------|--|----|------------------|----|---------------------------|----------------------------------|----|-------|----|---------|--|----|------------------|----|--------------------------------|---------------------------------------|----|----|----|----------|-----------|----|----|----|--------|-----------|----|----|----|---------|-------------|----|--|--|------|--|--|--|--|
| | | Saisonziele: - Langfristige sportliche Ausbildung | | | | | | | | | | Entwicklungsziele & Technik Ziele: - Allgemeine Koordination verbessern - Bewegungserfahrungen sammeln - Elementare Bewegungsfertigkeiten verbessern - Erste Techniken erlernen | | | | | | | | | | Konditionelle Ziele: - Rumpfkrafttrainingskompetenz "Silber" - Übungskompetenz "Gold" - Halte- und Stützkraft - Allgemeine Ausdauer - Beginn Beweglichkeitstraining | | | | | | | | | | Pädagogische & sportpsychologische Ziele: - Geistige, emotionale & soziale Entwicklung - Sportgeist, Teamfähigkeit, Kommunikation - Körperliche Erfolgsergebnisse sammeln | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monat | April | | | | | Mai | | | | | Juni | | | | | Juli | | | | | August | | | | | September | | | | | Oktober | | | | | November | | | | | Dezember | | | | | Januar | | | | | Februar | | | | | März | | | | |
| Kalenderwoche | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | |
| Wettkampfkalender & Ferien | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> LM RM DM </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | Periode | ÜP | | Vorbereitungsperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Wettkampfperiode | | | | | Vorb. | | | | | Wettkampfperiode | | | | | ÜP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Unterphasen | Allgemeine VP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spezielle VP1 | | | | | WP1 | | | | | Spez. VP2 | | | | | WP2 | | | | | WP3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingswochenenden & Trainingslager | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Ferienprogramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsfrei | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Leistungsdiagnostik | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | |
| | Elementare Bewegungsfertigkeiten | 40 - 60 % d. Tr.zeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 40 - 60 % | | | | | 30 - 40 % | | | | | 50 - 70 % | | | | | 30 - 40 % | | | | | 10 - 20 % | | | | | 50 - 70 % | | | | | 10 - 60 %** | | | | | | | | |
| | Skill | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kraft | Schwerpunkt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spielerisch Rumpfkraft... | | | | | ...Kraftausdauer, Basistechniken | | | | | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer | | | | | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ausdauer | Schwerpunkt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | | 2 - 3* | | | | | 2* | | | | | 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Beweglichkeit | Schwerpunkt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Aktive & ... | | | | | ... passive Beweglichkeit | | | | | 2 - 3* | | | | | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mikrozyklen | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | |

- AGA Allgemeine Grundausbildung
- GLT Grundagentraining
- LM Landesmeisterschaft
- RM Regionalmeisterschaft
- DM Deutsche Meisterschaft
- VP Vorbereitungsperiode
- WP Wettkampfperiode
- ÜP Übergangsperiode
- * Zum Teil ins Teamtraining integrierbar
- ** Je nach Qualifikation
- Optional

2.5.2. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Nordrhein-Westfalen

| Saison 2023/2024 PeeWees AGA/GLT | | Zielsetzung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|----------------------|----|-----|----|----|----|------|----|----|----|---|----|----|----|-----------|----|----|----|-----------|----|----|----|--|---------------------------------------|------------------|----|-------------|---------------------------------------|-------|----|----------|----|------------------|----|---|----|----|----|----------|----|----|----|------|----|----|----|----|----|----|----|
| | | Saisonziele: - Langfristige sportliche Ausbildung | | | | | | | | | | | | Entwicklungsziele & Technik Ziele: - Allgemeine Koordination verbessern - Bewegungserfahrungen sammeln - Elementare Bewegungsfertigkeiten verbessern - Erste Techniken erlernen | | | | | | | | | | | | Konditionelle Ziele: - Rumpfkrafttrainingskompetenz "Silber" - Übungskompetenz "Gold" - Halte- und Stützkraft - Allgemeine Ausdauer - Beginn Beweglichkeitstraining | | | | | | | | | | | | Pädagogische & sportspsychologische Ziele: - Geistige, emotionale & soziale Entwicklung - Sportgeist, Teamfähigkeit, Kommunikation - Körperliche Erfolgsergebnisse sammeln | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monat | | April | | | | Mai | | | | Juni | | | | Juli | | | | August | | | | September | | | | Oktober | | | | November | | | | Dezember | | | | Januar | | | | Februar | | | | März | | | | | | | |
| Kalenderwoche | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Wettkampfkalender & Ferien | | [Yellow] | | | | | | | | | | | | [Yellow] | | | | | | | | | | | | LM | | | | [Yellow] | | | | RM | | | | DM | | | | [Yellow] | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | Periode | ÜP | | Vorbereitungsperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Wettkampfperiode | | | | Vorb. | | | | Wettkampfperiode | | | | | | | | ÜP | | | | | | | | | |
| | Unterphasen | Allgemeine VP | | | | | | | | | | | | Spezielle VP1 | | | | WP1 | | | | Spez. VP2 | | | | WP2 | | | | WP3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingswochenenden & Trainingslager | | | | | | | | | | | | | Ferienprogramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsfrei | [Black] | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [Black] | | | | [Black] | | | | [Black] | | | | | | | | [Black] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Leistungsdiagnostik | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| | Elementare Bewegungsfertigkeiten | 40 - 60 % der Trainingszeit | | | | | | | | | | | | 50 - 70 % | | | | 30 - 40 % | | | | 10 - 20 % | | | | 50 - 60 % | | | | 10 - 60 %** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Skill | Tumbling & Jumps | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Stunts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Motions, Cheer & Tanz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pyramiden | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tosses | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kondition | Kraft | Schwerpunkt | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer, Basistechniken | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer | | | | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2* | | | | 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ausdauer | Schwerpunkt | Spielerische Übungsformen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Durch Üben der Routine | | | | Durch Üben der Routine | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 1 - 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit | Schwerpunkt | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mikrozyklen | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | |

- AGA Allgemeine Grundausbildung
- GLT Grundlagentraining
- LM Landesmeisterschaft
- RM Regionalmeisterschaft
- DM Deutsche Meisterschaft
- VP Vorbereitungsperiode
- WP Wettkampfperiode
- ÜP Übergangsperiode
- * Zum Teil ins Teamtraining integrierbar
- ** Je nach Qualifikation

2.5.3. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Sachsen

| Saison 2023/2024 PeeWees AGA/GLT | | Zielsetzung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|---|----|----|----|-----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|------|----|----|----|----|--|----|----|----|----|-----------|---------------------------------------|----|----|----|---|----|----|----|----|----------|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|-----------|----|----|----|----|---------|---------------------------------------|--|--|--|-------------|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | Saisonziele: - Langfristige sportliche Ausbildung | | | | | | | | | | Entwicklungsziele & Technik Ziele: - Allgemeine Koordination verbessern - Bewegungserfahrungen sammeln - Elementare Bewegungsfertigkeiten verbessern - Erste Techniken erlernen | | | | | | | | | | Konditionelle Ziele: - Rumpfkrafttrainingskompetenz "Silber" - Übungskompetenz "Gold" - Halte- und Stützkraft - Allgemeine Ausdauer - Beginn Beweglichkeitstraining | | | | | | | | | | Pädagogische & sportspsychologische Ziele: - Geistige, emotionale & soziale Entwicklung - Sportgeist, Teamfähigkeit, Kommunikation - Körperliche Erfolgserlebnisse sammeln | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monat | | April | | | | | Mai | | | | | Juni | | | | | Juli | | | | | August | | | | | September | | | | | Oktober | | | | | November | | | | | Dezember | | | | | Januar | | | | | Februar | | | | | März | | | | | | | | | |
| Kalenderwoche | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkampfkalender & Ferien | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | LM | | | | | | | | | | RM | | | | | DM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | Periode | Vorbereitungsperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Unterphasen | ÜP | | | | | | | | | | Allgemeine VP | | | | | | | | | | | | | | | Spez. VP1 | | | | | Wettkampfperiode | | | | | Vorb. | | | | | Wettkampfperiode | | | | | | | | | | ÜP | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingswochenenden & Trainingslager | | | | | | | | | | | Ferienprogramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsfrei | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Leistungsdiagnostik | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | Elementare Bewegungsfertigkeiten | ■ | | | | | | | | | | 40 - 60 % der Trainingszeit | | | | | | | | | | | | | | | 50 - 70 % | | | | | 30 - 40 % | | | | | ■ | | | | | 10 - 20 % | | | | | 50 - 60 % | | | | | ■ | | | | | 10 - 60 %** | | | | | ■ | | | | |
| | Skill | Tumbling & Jumps | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Stunts | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Motions, Cheer & Tanz | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pyramiden | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tosses | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kondition | Kraft | Schwerpunkt | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer, Basistechniken | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spielerisch Rumpfkraft, Kraftausdauer | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2* | | | | | | | | | | | | | |
| | Ausdauer | Schwerpunkt | Spielerische Übungsformen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Durch Üben der Routine | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Durch Üben der Routine | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 1 - 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit | Schwerpunkt | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Aktive & passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | | | | |
| Mikrozyklen | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | | | | | | | |

- AGA Allgemeine Grundausbildung
- GLT Grundlagentraining
- LM Landesmeisterschaft
- RM Regionalmeisterschaft
- DM Deutsche Meisterschaft
- VP Vorbereitungsperiode
- WP Wettkampfperiode
- ÜP Übergangsperiode
- * Zum Teil ins Teamtraining integrierbar
- ** Je nach Qualifikation
- Optional

3. Rahmentrainingskonzept Junior (10 – 17 Jahre)

Die Altersklasse Junior umfasst idealerweise das **Aufbautraining (ABT) (Youth Level 3 & 4)** sowie das **Anschlussstraining (AST) (Juniors Level 5)**. Typischerweise durchlaufen alle Sportler der Juniorkategorie das Entwicklungsstadium der **Pubertät**. Daher ist das Jugendtraining in vielerlei Hinsicht entscheidend und zugleich eine große Herausforderung. Beispielsweise erfahren die Athleten zu unterschiedlichen Zeitpunkten **bedeutsame körperliche und mentale Veränderungen**, welche sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit negativ aber auch besonders positiv auswirken können. Nicht selten besitzen Sportler in diesem Alter trotz identischen chronologischen Alters einen **unterschiedlichen biologischen Reifegrad**. Dieser sollte in Verbindung mit dem Trainingsalter stets bei der Trainingsgestaltung berücksichtigt werden.

Allgemein gesprochen verschiebt sich der inhaltliche Schwerpunkt im Verlauf des ABT und AST zunehmend von einem Entwicklungsaspekt in Richtung **Optimierung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit**. Dies erfordert eine detaillierte Planung des Trainingsjahres als auch gut strukturierte Trainingsinhalte für die Bereiche Tumbling, Stunts, Pyramiden und Tosses, welche anteilig im AST die meiste Trainingszeit in Anspruch nehmen sollten. Demnach finden Spielformen zur Verbesserung elementarer Bewegungsfertigkeiten im ABT und AST nur noch in geringerem Umfang statt. Dennoch bietet es sich insbesondere in der allgemeinen Vorbereitungsperiode an im Rahmen des Aufwärmens und zum Training der Ausdauerleistungsfähigkeit Spiele zu verwenden. Außerdem ist im Jugendalter im Vergleich zum Peewetraining eine **längere Wettkampfperiode** vorgesehen, um die spezifische Leistungsfähigkeit für Meisterschaften besser entwickeln zu können. Darüber hinaus können Schulferien dazu genutzt werden vereinzelt **Trainingslager** und über das Jahr hinweg verteilt **Trainingswochenenden** mit mehreren Trainingseinheiten am Tag durchzuführen.

Im Verlauf des Juniortrainings wird das **zusätzliche Krafttraining außerhalb des Teamtrainings** immer wichtiger, da insbesondere bei männlichen Sportlern der Leistungsunterschied in Bezug auf die Kraftfähigkeiten auf internationalem Niveau zwischen Junior- und Seniorbereich enorm ist. Diesen Rückstand gilt es möglichst früh zu verringern, um den Übergang vom AST zum Hochleistungstraining (HLT) zu erleichtern. Die im Peewetraining erworbenen **Übungskompetenzen** können im Juniortraining bereits wirksam zur Steigerung der Maximalkraft eingesetzt werden. Zusätzlich soll die Übungskompetenz **weiter ausgebaut**.

Nach Erwerb aller notwendigen Kompetenzen sowie Leistungsanforderungen und **mit Vollendung der Pubertät** sollten Sportler in ein **Seniorteam** überführt werden. In aller Regel ist dies bei weiblichen Sportlern früher möglich als bei männlichen. Durch **mehrfach** im Jahr durchgeführte **Leistungsdiagnostiken** sollen individuelle Stärken und Schwächen der Sportler festgestellt und daraufhin **gezielt Trainingsmaßnahmen** ergriffen werden (s. Tabelle 1). Von Seiten des Verbands empfehlen wir den Deutschen Motorik Test 6 – 18 ([> Link](#)), welcher sehr einfach und mit wenigen Materialien zeiteffizient durchführbar ist.

Tabelle 1: Testaufgaben des Deutschen Motorik Tests (DMT)

| Motorische Fähigkeiten | Testaufgabe |
|------------------------|--|
| Kraft: | |
| Schnellkraft: | Standweitsprung |
| Kraftausdauer: | Liegestütz in 40 Sekunden Sit-ups in 40 Sekunden |
| Schnelligkeit: | 20 Meter Sprint |
| Ausdauer: | 6-Minuten Ausdauerlauf |
| Beweglichkeit: | Rumpfbeugen |
| Koordination: | Balancieren rückwärts Seitliches Hin- und Herspringen |

3.1. Aufbaustraining

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Frühes Jugendalter: | |
| Weiblich | ca. 10/11 – ca. 13/14 Jahre |
| Männlich | ca. 12/13 – ca. 14/15 Jahre |

Zu Beginn des ABT haben sich Sportler in der Regel **auf eine Sportart festgelegt**. Das ABT dient der **Festigung bereits erlernter Fertigkeiten** und dient dem weiteren **Ausbau** immer **komplexerer Techniken**. Gleichzeitig steigt die Bedeutung des zum Teil zusätzlich zum Cheerleading durchgeführten **Trainings der Kondition**. Gewisse körperliche Veränderungen, beispielsweise der Körpergröße, können in dieser Etappe von Trainern zum Anlass genommen werden, den Sportlern nahelegen, sich auf eine Position zu spezialisieren. Optimalerweise wird drei- bis viermal wöchentlich trainiert. Zusätzlich sollten ein bis zwei **zusätzliche Krafttrainingseinheiten** pro Woche absolviert werden. Aus sportpsychologischer Sicht sollen im ABT Maßnahmen zur Entspannung und Bewältigung von Stress vermittelt werden.

3.1.1. Empfehlungen für das Krafttraining (ABT)

Ziele und Inhalte:

- Weitere Entwicklung Übungskompetenz Rumpfkrafttraining (Anhang 3.2)* bis Stufe „Gold“.
- Weitere Verbesserung der Körperspannung und Rumpfkraft*.
- 2-Mal pro Woche Plyometrics mit mittlerer Intensität* (Anhang 5.6).
- Weitere Vermittlung Übungskompetenzen des Krafttrainings (Anhang 5.3)*. Mindestanforderung Stufe „Platin“.
- Systematisches Krafttraining 1-2-Mal pro Woche** nach der Hypertrophie Methode (insbesondere für Bases) und IK-Methode (> 80% 1-RM) (s. Tabelle 2).
- Zusätzliche Übungen zur Verletzungsprävention**/** und Sehnenadaptationstraining nach der „Berliner Methode“*/**/* (> [Link](#)) um Überlastungen vorzubeugen.

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

*** erfordert einen Kraftraum oder Fitnessstudio*

**** zusätzlich Zuhause durchzuführen*

Übungsbeispiele:

- Mehrfachsprünge, Kasten- und Hindernissprünge (gute Sprung- und Landetechnik).
- Ganzkörper Krafttraining mit bereits beherrschten Übungen.

Erstellung einer Krafttrainingseinheit ab dem frühen Jugendalter:

1. Allgemeines (eventuell auch Spielformen) und spezielles Aufwärmen (evtl. mit Techniktraining)
2. Übungsauswahl und Reihenfolge
 - Drücken Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Drücken Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Ziehen Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Ziehen Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Assistenzübungen (nach Bedarf)
 - Rumpfübung (mind. zwei Übungen)
3. Belastungsnormative festlegen nach Trainingsziel (s. Tabelle 2) und Trainingsperiode.

Tabelle 2: Empfehlungen für die Belastungsnormative des Krafttrainings im Aufbautraining.

| Methode/Trainingsziel | Sätze | Wiederholungen | Satzpause |
|---------------------------|-------|----------------|---------------|
| Hypertrophie | 3 | 10 – 15* | 1 – 2 Minuten |
| Maximalkraft (IK-Methode) | 3 | 5 – 10* | 3 – 4 Minuten |
| Schnellkraft | 2 – 3 | 6 – 8** | 2 – 3 Minuten |

IK = Intramuskuläre Koordination;

* Die Höhe des Widerstands muss dabei so gewählt werden, dass bei korrekter Technik nur wenige Wiederholungen über den entsprechenden Bereich hinaus möglich wären;

** Der Widerstand sollte so gewählt werden, dass eine schnelle Bewegungskausführung möglich ist (mittlere Intensitäten)

3.1.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (ABT)

Ziele und Inhalte:

- Verbesserung der Grundlagenausdauer 1 und 2 durch moderate Spielformen mit Ausdauerkomponente* in der Vorbereitungsperiode (1 – 2-Mal pro Woche).
- Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer durch intensive Spielformen mit Ausdauerkomponente* (1 – 2-Mal pro Woche) oder Cross-Training Workouts* und durch Einüben der Routine* in der Wettkampfperiode.

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

Übungsbeispiele:

- Lauf- und Fangspiele
- Einsammel- und Sortierspiele
- Spiele mit Musik
- Intervalltraining
- Cross-Training Workouts mit bereits beherrschten Übungen (Tabelle 3)

Belastungsgestaltung:

Grundlagenausdauer 1 und 2

- Belastungsdauer: 10 – 30 min
- Einzelbelastungen: 90 s – 6 min
- Belastungsintensität: moderat bis hoch (BORG-Skala 14 – 18)
- Pausenzeiten: vorgegeben

Wettkampfspezifische Ausdauer

- Belastungsdauer: 5 – 10 min
- Einzelbelastungen: 10 – 30 s
- Belastungsintensität: sehr hoch (BORG-Skala 16 – 20)
- Pausenzeiten: vorgegeben

Tabelle 3: Beispiele verschiedener Cross-Trainings Workouts

| Format | Besonderheit | Beispiele | | |
|--|---|--|--|---|
| | | A | B | C |
| AMRAP („as many rounds as possible“) | Feste Belastungsdauer; Wiederholungen (Runden) variabel | 15 Minuten: 6 Ausfallschritte (KG) pro Bein 6 Unterstützte Klimmzüge 6 Burpees 6 Sit-Ups | 10 Minuten: 3 Burpees 5 Kniebeugen (KG) 7 Sit-Ups | 20 Minuten: 5 Burpees 10 Liegestütz 15 Kniebeugen (KG) |
| For Time (=auf Zeit) | Meist Runden mit festen Wiederholungen; Belastungsdauer variabel | 21-15-9 Hampelmänner & Kniebeugen (KG) 21-15-9 Burpees & Liegestütz 21-15-9 Ausfallschritte (KG) & Sit-Ups | 6 Runden: 6 Dips 8 Wall Balls 10 Kettlebell Swings | 6 Runden: 30 s Plank 6 Ausfallschritte pro Bein 30 s Hollow Hold 6 Kettlebell Deadlifts |
| EMOM („every minute on the minute“) | Start zu jeder vollen Minute; Pause variabel | 20 Minuten: 3 Burpees 5 Kniebeugen 7 Sit-Ups | 10 Minuten: 12 Kurzhantel Thruster | 15 Minuten: 8 Inverted Rows 10 Liegestütz 12 Kniebeugen |
| Chipper | Viele Übungen oder Wiederholungen am Stück auf Zeit | 50 Wall Balls 40 Sit-Ups 30 Kniebeugen (KG) 20 Dips 10 Klimmzüge | 100 Seilspringen 20 Kettlebell Swings 100 Seilspringen 20 Klimmzüge 100 Seilspringen 20 Pike Push-Ups | 300 m Laufen 30 Goblet Squats 200 m Laufen 20 Burpees 100 m Laufen 10 Wall Balls |
| “Tabata” | 8 Runden; 20 Sekunden Belastung; 10 Sekunden Pause | 1 x mit Burpees 1 x mit Pike Push-Ups | 1 x Sprungkniebeugen 1 x Mountain Climbers | 1 x Beine heben im Stütz 1 x Klimmzüge |
| ... | ... | ... | ... | ... |

KG = Körpergewicht

3.1.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (ABT)

Ziele und Inhalte:

Bases

- Erhalt der Beweglichkeit um den Wachstumsschub herum
- 3-Mal pro Woche statisch Dehnen

3 – 4 x 10 – 45 s je Übung bzw. 4 x 10 – 20 Wiederholungen bei dynamischen Methoden*

- Fokus auf die aktive Beweglichkeit des Hüft- und Schultergelenks sowie der Wirbelsäule
- Optional Verwendung von PNF-Techniken (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Flyer

- Weitere Verbesserung der aktiven und passiven Beweglichkeit insbesondere während der Vorbereitungsperiode
- 3 – 5-Mal pro Woche statisch Dehnen

3 – 4 x 10 – 45 s je Übung bzw. 4 x 10 – 20 Wiederholungen bei dynamischen Methoden*/**

- Bodypositions üben*/**
- Fokus auf die aktive Beweglichkeit des Hüft- und Schultergelenks sowie der Wirbelsäule
- Optional Verwendung von PNF-Techniken (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen*

3.2. Anschlusstraining (AST)

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Spätes Jugendalter: | |
| Weiblich | ca. 13/14 – ca. 17/18 Jahre |
| Männlich | ca. 14/15 – ca. 18/19 Jahre |

Das Hauptziel des AST ist die **Heranführung** der Aktiven **an das nationale und internationale Spitzenniveau**. Dafür ist eine weitere Steigerung des Trainingsumfangs als auch der Trainingsintensität notwendig (3 – 5 Trainingseinheiten pro Woche; wöchentliche Trainingszeit 6 – 10 h). Die wöchentliche Trainingshäufigkeit des **zusätzlichen Krafttrainings** erhöht sich auf zwei bis drei Einheiten. Dies wiederum erhöht die Notwendigkeit gezielter Regenerationsstrategien und der Aufklärung um den Zusammenhang von Wachstum, Ernährung und Leistungsfähigkeit. Im AST bietet es sich an, Techniken der Emotionsregulation zu vermitteln bzw. diese weiter auszubauen.

3.2.1. Empfehlungen für das Krafttraining (AST)

Ziele und Inhalte:

- Entwicklung Übungskompetenz Schnellkrafttraining (Anhang 5.4)*. Mindestanforderung Stufe „Adamantium“.
- Weitere Verbesserung der Körperspannung und Rumpfkraft**.
- 2-Mal pro Woche Plyometrics mit hoher Intensität** (Anhang 5.6).
- Systematisches Krafttraining 2 – 3-Mal pro Woche* nach der Hypertrophie Methode (insbesondere für Bases) und IK-Methode (> 80% 1-RM) (s. Tabelle 2).
- Mit angemessenen Maximalkraftwerten (z.B. 1,7-faches Körpergewicht in der Kniebeuge) vermehrt Schnellkrafttraining mit bereits beherrschten Übungen.
- Zusätzliche Übungen zur Verletzungsprävention*/** und Sehnenadaptationstraining nach der „Berliner Methode“*/*** ([> Link](#)) um Überlastungen vorzubeugen.

* erfordert einen Krautraum oder Fitnessstudio

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen

Übungsbeispiele:

- Einbeinige Mehrfachsprünge, Niedersprünge (gute Sprung- und Landetechnik).
- Ganzkörper Krafttraining mit bereits beherrschten Übungen.
- Band Pull Apart, Schulter Innen- und Außenrotation, Lego Man, IYTs, Kettlebell Bottom Up Press, Scare Crows, Hüftaußenrotation, Hüftabduktion, Copenhagen Adductor Übung, Nordic Curls, Terminal Knee Extensions, "Berliner Methode" Patellasehne am Kniestreckler, "Berliner Methode" Achillessehne an der Beinpresse.

Erstellung einer Krafttrainingseinheit ab dem späten Jugendalter:

1. Allgemeines (Spielformen) und spezielles Aufwärmen (evtl. mit Techniktraining)
2. Übungsauswahl und Reihenfolge
 - Schnellkraftübung Unterkörper
 - Schnellkraftübung Oberkörper
 - Drücken Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Drücken Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Ziehen Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Ziehen Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Assistenzübungen (nach Bedarf)
 - Rumpfübung (mind. zwei Übungen)
3. Belastungsnormative festlegen nach Trainingsziel (s. Tabelle 4) und Trainingsperiode.

Tabelle 4: Empfehlungen für die Belastungsnormative des Krafttrainings im Aufbautraining.

| Methode/Trainingsziel | Sätze | Wiederholungen | Satzpause |
|------------------------------|-------|----------------|---------------|
| Hypertrophie | 3 – 4 | 10 – 15* | 1 – 2 Minuten |
| Maximalkraft (IK-Methode) | 3 – 4 | 5 – 10* | 3 – 4 Minuten |
| Schnellkraft | 2 – 3 | 6 – 8** | 2 – 3 Minuten |

IK = Intramuskuläre Koordination;

* Die Höhe des Widerstands muss dabei so gewählt werden, dass bei korrekter Technik nur wenige Wiederholungen über den entsprechenden Bereich hinaus möglich wären;

** Der Widerstand sollte so gewählt werden, dass eine schnelle Bewegungskausführung möglich ist (mittlere Intensitäten)

3.2.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (AST)

Ziele und Inhalte:

- Verbesserung der Grundlagenausdauer 1 und 2 durch moderate Spielformen mit Ausdauerkomponente* oder Intervalltraining** in der Vorbereitungsperiode (1 – 2-Mal pro Woche).
- Entwicklung der spezifischen Ausdauer durch Cross-Training Workouts* (1 – 2-Mal pro Woche) und durch Einüben der Routine* in der Wettkampfperiode.

* im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar

** zusätzliche Trainingseinheit erforderlich

Übungsbeispiele:

- Lauf- und Fangspiele
- Einsammel- und Sortierspiele
- Spiele mit Musik
- Intervalltraining
- Cross-Training Workouts mit bereits beherrschten Übungen (s. Tabelle 3)

Belastungsgestaltung:

Grundlagenausdauer 1 und 2

- | | |
|-------------------------|---------------------------------------|
| - Belastungsdauer: | 10 – 30 min |
| - Einzelbelastungen: | 90 s – 6 min |
| - Belastungsintensität: | moderat bis hoch (BORG-Skala 14 – 18) |
| - Pausenzeiten: | vorgegeben |

Wettkampfspezifische Ausdauer

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| - Belastungsdauer: | 5 – 10 min |
| - Einzelbelastungen: | 5 – 30 s |
| - Belastungsintensität: | sehr hoch (BORG-Skala 16 – 20) |
| - Pausenzeiten: | vorgegeben |

3.2.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (AST)

Ziele und Inhalte:

Bases

- Erhalt der passiven und Verbesserung der aktiven Beweglichkeit
- 3-Mal pro Woche statisch Dehnen

3 – 4 x 10 – 45 s je Übung bzw. 4 x 10 – 20 Wiederholungen bei dynamischen Methoden*
- Optional Verwendung von PNF-Techniken (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Flyer

- Erhalt der passiven und Verbesserung der aktiven Beweglichkeit
 - 3 – 5-Mal pro Woche statisch Dehnen
- 3 – 4 x 10 – 45 s je Übung bzw. 4 x 10 – 20 Wiederholungen bei dynamischen Methoden^{*/**}
- Bodypositions üben^{*/**}
 - Optional Verwendung von PNF-Techniken (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen*

3.3. Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (ABT und AST)

Vorbereitungsperiode

Vorbereitender Teil:

- Einstimmung auf die Trainingseinheit
- Spielerisches Aufwärmen (Verbesserung der Koordination)
- Statische und dynamische Beweglichkeit zur Belastungsvorbereitung (submaximal, 2 x 10 – 30 s bzw. 10 Wiederholungen)

20 Minuten

Hauptteil:

- 1 - 2 plyometrische Übungen (je 2 Sätze, 6 - 10 Sprünge)

5 Minuten

- Technikteil Jumps und/oder Tumbling mit Einturnen

40 Minuten

- Technikteil Stunts mit Einstunten

35 Minuten

Schlussteil:

- Sanitärer-Spiel ([>Link](#)) zur Verbesserung der Grundlagenausdauer

10 Minuten

Ausklang:

- Passiv-statisches Dehnen (intensiv, 3 x 30 s je Übung)

10 Minuten

Beispiel Woche:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------------------------|--|----------------------------------|--|----------|--|---|
| <u>Krafttraining</u> - Dehnen | <u>Teamtraining</u> - Plyometrics - Ausdauer - Dehnen | <u>Krafttraining</u> - Dehnen | <u>Teamtraining</u> - Plyometrics - Dehnen | - Dehnen | <u>Stützpunkttraining</u> - Krafttraining - Dehnen | <u>Teamtraining</u> - Ausdauer - Dehnen |

Kursiv = optional bzw. optimal

Wettkampfperiode

Vorbereitender Teil:

- Einstimmung auf die Trainingseinheit
- Systematisches Aufwärmen
- Statische und dynamische Beweglichkeit zur Belastungsvorbereitung (submaximal, 2 x 10 – 30 s bzw. 10 Wiederholungen)

15 Minuten

Hauptteil:

- 2 plyometrische Übungen (je 2 Sätze, 6 - 10 Sprünge)

5 Minuten

- Wettkampfvorbereitung inclusive Choreografie und Pyramiden

80 Minuten

Schlussteil:

- Cross-Training Workout zur Verbesserung der wettkampfspezifischen Ausdauer

10 Minuten

Ausklang:

- Passiv-statisches Dehnen (intensiv, 3 x 30 s je Übung)

10 Minuten

Beispiel Woche:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--|---|--|----------------|--|--|
| <i><u>Krafttraining</u></i> - Dehnen | <i><u>Teamtraining</u></i> - Ausdauer - Dehnen | <i><u>Krafttraining</u></i> - Dehnen | <i><u>Teamtraining</u></i> - Dehnen | - Dehnen | <i><u>Stützpunkttraining-</u></i> <i><u>Krafttraining</u></i> - Dehnen | <i><u>Teamtraining</u></i> - Ausdauer - Dehnen |

Kursiv = optional bzw. optimal

3.4. Hilfreiche Links und Literatur (ABT und AST)

> [Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen](#)

> [Kinder lernen Krafttraining](#)

> [Leistungsreserve Springen](#)

> [Einer für alles: Der Medizinball](#)

3.5.2. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Nordrhein-Westfalen

| Saison 2023/2024 Juniors ABT/AST | | Zielsetzung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------------|----------------------|----|----|-----|------|----|----|----|---|-----------------------|--------------|----|----------------|------|----|----|----|----|---|----------------------|--------------|----|----|---------------|-----|------------------|----|----|--|----------------------|--------------|----|----|-----------|--------|------------------|----|----|-----------|----|--------------|----|----|------------|----|---------|----|----|---------|----|--------|--|--|------|--|--|--|--|
| | | Saisonziele: - Langfristige sportliche Ausbildung - Sportartspezifische Leistungsfähigkeit optimieren | | | | | | | | | | Entwicklungsziele & Technik Ziele: - Techniken festigen und ausbauen - Wettkampferfahrung sammeln | | | | | | | | | | Konditionelle Ziele: - Rumpfkrafttrainingskompetenz "Gold" - Übungskompetenz "Platin" - Maximalkraftsteigerung - Allgemeine und spezifische Ausdauer - Verbesserung der aktiven & passiven Beweglichkeit | | | | | | | | | | Pädagogische & sportspsychologische Ziele: - Entspannungstechniken - Stressmanagement - Lifestyle Coaching (Gesundheit und Ernährung) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monat | | April | | | | | Mai | | | | | Juni | | | | | Juli | | | | | August | | | | | September | | | | | Oktober | | | | | November | | | | | Dezember | | | | | Januar | | | | | Februar | | | | | März | | | | |
| Kalenderwoche | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | |
| Wettkampfkalender & Ferien | | | | | | | | | | | | | | | | LM | | | | | | | | | | RM | | | | | DM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | Periode | ÜP | | Vorbereitungsperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Wettkampfperiode | | | | | Vorb. | | | | | Wettkampfperiode | | | | | ÜP | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Unterphasen | Allgemeine VP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spezielle VP1 | | | | | WP1 | | | | | Spez. VP2 | | | | | WP2 | | | | | WP3 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingswochenenden & Trainingslager | | | | | | | | | | | | | | | Ferienprogramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsfrei | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Leistungsdiagnostik | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 52 | 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | |
| | Elementare Bewegungsfertigkeiten | 20 - 30 % der Trainingszeit | | | | | | | | | | 30 - 50 % | | | | | | | | | | 10 - 20 % | | | | | | | | | | 20-30 % | | | | | 0 - 10 % | | | | | 20 - 30 % | | | | | 0 - 30 %** | | | | | | | | | | | | | | |
| | Skill | Tumbling & Jumps | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Stunts | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Motions, Cheer & Tanz | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Pyramiden | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tosses | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Choreographie | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kondition | Kraft | Schwerpunkt | Hypertrophie | | | | | | | | | | Maximalkraft | | | | | | | | | | Hypertrophie | | | | | | | | | | Maximalkraft | | | | | | | | | | Schnellkraft | | | | | Max.kr. | | | | | Erhalt | | | | | | | |
| | | | Trainingshäufigkeit | 1 - 3 | | | | | | | | | | 2 - 3 | | | | | | | | | | 2 - 3* | | | | | | | | | | 2 - 3 | | | | | 1 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ausdauer | | Schwerpunkt | GA 1 | | | | | GA 2 | | | | | GA 1 | | | | | | | | | | GA 2 | | | | | WSA | | | | | GA 2 | | | | | WSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 1 - 2* | | | | | | | | | | 2* | | | | | | | | | | 1 - 2* | | | | | | | | | | 1 - 2* | | | | | 1 - 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Beweglichkeit | | Schwerpunkt | Passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | Passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | Aktive Beweglichkeit | | | | | | | | | | Aktive Beweglichkeit | | | | | Erhalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 3 - 5* | | | | | | | | | | 3 - 5* | | | | | | | | | | 3* | | | | | | | | | | 3* | | | | | 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mikrozyklen | 52 | 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | | | |

- ABT Aufbautraining
- AST Anschlusstraining
- LM Landesmeisterschaft
- RM Regionalmeisterschaft
- DM Deutsche Meisterschaft
- VP Vorbereitungsperiode
- WP Wettkampfperiode
- ÜP Übergangsperiode
- GA Grundlagenausdauer
- WSA Wettkampfspezifische Ausdauer
- * Zum Teil ins Teamtraining integrierbar
- ** Je nach Qualifikation
- Optional

3.5.3. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Sachsen

| Saison 2023/2024 Juniors ABT/AST | | Zielsetzung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---|-----------------------|----------------------|----|-----|----|------|--------------|----|------|---|-----------------------|----------------|----|------|-----------|----------------------|--------------|----|--------|---|--------|------------------|----|-----------|----------|------|----------|----|---------|--|-----|--------|----|----------|------------|----|------------------|----|----------|-----|----|----|----|--------|-----|----|----|----|---------|----|----|--|--|------|--|--|--|--|
| | | Saisonziele: - Langfristige sportliche Ausbildung - Sportartspezifische Leistungsfähigkeit optimieren | | | | | | | | | | Entwicklungsziele & Technik Ziele: - Techniken festigen und ausbauen - Wettkampferfahrung sammeln | | | | | | | | | | Konditionelle Ziele: - Rumpfkrafttrainingskompetenz "Gold" - Übungskompetenz "Platin" - Maximalkraftsteigerung - Allgemeine und spezifische Ausdauer - Verbesserung der aktiven & passiven Beweglichkeit | | | | | | | | | | Pädagogische & sportspsychologische Ziele: - Entspannungstechniken - Stressmanagement - Lifestyle Coaching (Gesundheit und Ernährung) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monat | April | | | | | Mai | | | | | Juni | | | | | Juli | | | | | August | | | | | September | | | | | Oktober | | | | | November | | | | | Dezember | | | | | Januar | | | | | Februar | | | | | März | | | | |
| Kalenderwoche | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | | | | | |
| Wettkampfkalender & Ferien | | | | | | | | | | | | | | | | LM | | | | | | | | | | RM | | | | | DM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | Periode | ÜP | | Vorbereitungsperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Wettkampfperiode | | | | | | | | | | Vorb. | | | | | Wettkampfperiode | | | | | | | | | | ÜP | | | | | | | | | | | |
| | Unterphasen | Allgemeine VP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spezielle VP1 | | | | | | | | | | WP1 | | | | | Sp. VP2 | | | | | WP2 | | | | | WP3 | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingswochenenden & Trainingslager | | | | | | | | | | | | | Ferienprogramm | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingsfrei | ■ | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Leistungsdiagnostik | ■ | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | |
| | Mikrozyklen | 52 | 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | |
| | Elementare Bewegungsfertigkeiten | 20 - 30 % der Trainingszeit | | | | | | | | | | 30 - 50 % | | | | | 10 - 20 % | | | | | 20-30 % | | | | | 0 - 10 % | | | | | 20 - 30 % | | | | | 0 - 30 %** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Skill | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kraft | Schwerpunkt | | Hypertrophie | | | | | Maximalkraft | | | | | Hypertrophie | | | | | Maximalkraft | | | | | Schnellkraft | | | | | Max. kr. | | | | | Erhalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | | 1 - 3 | | | | | | | | | | 2 - 3 | | | | | 2 - 3* | | | | | 2 - 3 | | | | | 1 - 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ausdauer | Schwerpunkt | | GA 1 | | | | | GA 2 | | | | | GA 1 | | | | | GA 2 | | | | | WSA | | | | | GA 2 | | | | | WSA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingshäufigkeit | | 1 - 2* | | | | | | | | | | 2* | | | | | 1 - 2* | | | | | 1 - 2* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Beweglichkeit | Schwerpunkt | | Passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | Passive Beweglichkeit | | | | | Aktive Beweglichkeit | | | | | Erhalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Trainingshäufigkeit | | 3 - 5* | | | | | | | | | | 3 - 5* | | | | | 3* | | | | | 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mikrozyklen | | 52 | 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | | | | |

4. Rahmentrainingskonzept Senior (ab 14 Jahre)

4.1. Hochleistungstraining (HLT)

| | |
|-------------------|------------|
| Erwachsenenalter: | |
| Weiblich | > 18 Jahre |
| Männlich | > 19 Jahre |

Die Altersklasse Senior umfasst idealerweise das **Hochleistungstraining (HLT) (Senior Level 6 & 7)**. Das HLT stellt die letzte Etappe der aktiven Leistungssportkarriere dar. Der Eintritt dieser Etappe ist dabei sehr unterschiedlich und hängt insbesondere von der **Ausprägung der konditionellen Fähigkeiten**, den **technischen Fertigkeiten** sowie dem Reifegrad der Aktiven ab. Das Hauptziel des HLT ist die **Maximierung** und Stabilisierung **der Leistungsfähigkeit**. Dies erfordert ein hochspezialisiertes und ganzjähriges Training mit einer **sehr langen Wettkampfperiode**, welche auf den bzw. die Saisonhöhepunkte ausgerichtet ist.

Im HLT sollen außerdem regelmäßig **komplexere Leistungsdiagnostiken**, wie beispielsweise Maximalkraft- und Sprungkrafttestungen, als Mittel zur Trainingssteuerung zum Einsatz kommen. Das Ziel dieser Etappe ist es, alle erforderlichen Leistungsvoraussetzungen maximal auszuprägen, und **individuelle Schwächen zu beseitigen** und die Techniken **aller Bereiche** des Cheerleadings zu **perfektionieren**. Dies erfordert, begleitend zu den spezifischen Cheerleading-Trainingseinheiten, eine Steigerung der Trainingsumfänge des zusätzlichen Krafttrainings. Das gilt insbesondere für Bases.

4.1.1. Empfehlungen für das Krafttraining (HLT)

Ziele und Inhalte:

- Festigung der Übungskompetenz Schnellkrafttraining (Anhang 5.4)* bis Stufe „Vibranium“.
- Weitere Verbesserung der Körperspannung und Rumpfkraft**.
- 2-Mal pro Woche Plyometrics mit hoher Intensität** (Anhang 5.6).
- Systematisches Krafttraining 2 – 4-Mal pro Woche* zur weiteren Maximal- und Schnellkraftsteigerung (s. Tabelle 2).
- Vermehrt Verwendung spezieller Methoden des Krafttrainings für Fortgeschrittene (s. Tabelle 6)
- Zusätzliche Übungen zur Verletzungsprävention*/***

* erfordert einen Krafraum oder Fitnessstudio

**im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen

Übungsbeispiele:

- Einbeinige Mehrfachsprünge, Niedersprünge (gute Sprung- und Landetechnik).
- Ganzkörper Krafttraining mit bereits beherrschten Übungen.

Erstellung einer Krafttrainingseinheit ab dem späten Jugendalter:

1. Allgemeines und spezielles Aufwärmen (evtl. mit Techniktraining)
2. Übungsauswahl und Reihenfolge
 - Übungen zur Verletzungsprävention (mind. zwei Übungen)
 - Schnellkraftübung Unterkörper*
 - Schnellkraftübung Oberkörper*
 - Drücken Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Drücken Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Ziehen Unterkörper (mind. eine Übung)
 - Ziehen Oberkörper horizontal oder vertikal (mind. eine Übung)
 - Assistenzübungen (nach Bedarf)
 - Rumpfübung (mind. zwei Übungen)
3. Belastungsnormative festlegen nach Trainingsziel (s. Tabelle 5) und Trainingsperiode.

**Eventuell Verwendung spezieller Methoden des Krafttrainings (s. Tabelle 6)*

Tabelle 5: Empfehlungen für die Belastungsnormative des Krafttrainings im Erwachsenenalter.

| Methode/Trainingsziel | Sätze | Wiederholungen | Intensität | Satzpause |
|--|-------|----------------|--|--------------|
| Hypertrophiemethode | 3 - 6 | 6 - 12 | 67 – 85 % 1-RM | 30 s – 3 min |
| Maximalkraft (IK-Methode) | 2 - 6 | 1 - 6 | > 85 & 1-RM | 2 – 5 min |
| Schnellkraftmethode I | 3 - 5 | 6 - 12 | 30 – 50 % 1-RM | 3 – 5 min |
| Schnellkraftmethode II | 3 - 5 | 3 - 5 | 50 – 70 % 1-RM | 3 – 5 min |
| Reaktivkraftmethode I (kurzer DVZ) | 3 - 5 | 6 - 12 | Körpergewicht | 2 – 5 min |
| Reaktivkraftmethode II (langer DVZ) | 3 - 5 | 6 - 12 | Körpergewicht oder geringe Zusatzlasten | 3 – 5 min |

IK = Intramuskuläre Koordination; DVZ = Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus; 1-RM = One-repetition maximum (Einerwiederholungsmaximum)

Tabelle 6: Spezielle Methoden des Krafttrainings für Fortgeschrittene im Hochleistungstraining

| Methoden | Trainingsmittel |
|--|---|
| Unilaterales Krafttraining | - Langhantel - Kurzhantel |
| Supramaximales exzentrikbetontes Krafttraining | - Eccentric Hooks - Partnerhilfe - Fly Wheel |
| Krafttraining mit variablem Widerstand | - Widerstandsbänder von oben - Widerstandsbänder von unten - Ketten |
| Komplextraining | - Blockweise - Alternierend |
| Cluster Training | - Intra-set rest - Inter-repetition rest - Rest pause |

4.1.2. Empfehlungen für das Ausdauertraining (HLT)

Ziele und Inhalte:

- Entwicklung der Grundlagenausdauer durch die Dauermethode* und Intervalltraining* in der Vorbereitungsperiode (2-Mal pro Woche).
- Entwicklung der wettkampfspezifischen Ausdauer durch hoch-intensives Intervalltraining**, Cross-Training Workouts* (1 – 2-Mal pro Woche) und durch Einüben der Routine* in der Wettkampfperiode.

**zusätzliche Trainingseinheit erforderlich*

Übungsbeispiele:

Grundlagenausdauer 1

- Dauermethode (Zone 2)
z.B. Laufen 30 min @ BORG 14
- Extensive Intervallmethode (Zone 2)
z.B. Laufen 4 x (4 min @ BORG 15 / 2 min @ BORG 12)

Grundlagenausdauer 2

- Intensive Intervallmethode (Zone 3)
z.B. Laufen 3 x (3 min @ BORG 17 / 2 min @ BORG 12)

Wettkampfspezifische Ausdauer

- Intensive Intervallmethode (Zone 4)
z.B. Laufen 4 x (2 min @ BORG 18 / 2 min @ BORG 10)
- Sprintintervalltraining (Zone 5)
z.B. Laufen 8 x (20 s @ BORG 20 / 10 s @ BORG 10)
- Cross-Training Workouts mit komplexeren Übungen
z.B. s. Tabelle 3 BORG-Skala 18 - 20
- Wiederholungsmethode
z.B. Einüben der Routine

Tabelle 7: Modifiziertes Fünf-Zonen-Modell zur Belastungsgestaltung beim Ausdauertraining für Cheerleader

| Zone | Herzfrequenz (% max) | BORG-Skala | Belastungsdauer | Methode |
|-----------|-------------------------|------------|-----------------|---|
| 1 (ReKom) | 55 – 75 | 10 – 14 | 30 – 90 min | - Dauermethode |
| 2 (GA 1) | 75 – 85 | 14 – 16 | 20 – 60 min | - Dauermethode - Extensive Intervalle |
| 3 (GA 2) | 85 – 90 | 16 – 18 | 15 – 30 min | - Intensive Intervalle |
| 4 (WSA) | 90 – 95 | 18 – 19 | 10 – 20 min | - Intensive Intervalle - Cross-Training Workouts |
| 5 (WSA) | 95 – 100 | 19 – 20 | 2 – 10 min | - Cross-Training Workouts - Sprintintervalle - Wiederholungsmethode |

4.1.3. Empfehlungen für das Beweglichkeitstraining (HLT)

Ziele und Inhalte:

Bases

- Erhalt der passiven und aktiven Beweglichkeit
- 3-Mal pro Woche statisch Dehnen

3 – 4 x 10 – 45 s je Übung bzw. 4 x 10 – 20 Wiederholungen bei dynamischen Methoden*
- Optional Verwendung von PNF-Techniken (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Flyer

- Erhalt der passiven und aktiven Beweglichkeit
 - 3 – 5-Mal pro Woche statisch Dehnen
- 3 – 4 x 10 – 45 s je Übung bzw. 4 x 10 – 20 Wiederholungen bei dynamischen Methoden*/**
- Bodypositions üben*/**
 - Optional Verwendung von PNF-Techniken (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

** im Rahmen des Teamtrainings umsetzbar*

*** zusätzlich Zuhause durchzuführen*

4.2. Beispiele zur Gestaltung von Trainingseinheiten (HLT)

Vorbereitungsperiode

Vorbereitender Teil:

- Einstimmung auf die Trainingseinheit
- Systematisches Aufwärmen
- Statische und dynamische Beweglichkeit zur Belastungsvorbereitung (submaximal, 2 x 10 – 30 s bzw. 10 Wiederholungen)

15 Minuten

Hauptteil:

- 2 - 3 plyometrische Übungen (je 2 Sätze, 6 - 12 Sprünge)

10 Minuten

- Technikteil Tumbling mit Einturnen

20 Minuten

- Technikteil Tosses

20 Minuten

- Technikteil Stunts mit Einstunten

45 Minuten

Ausklang:

- Passiv-statisches Dehnen (intensiv, 3 x 30 s je Übung)

10 Minuten

Beispiel Woche:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------------------------|--|----------------------------------|--|------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| <u>Krafttraining</u> - Dehnen | <u>Teamtraining</u> - Plyometrics - Dehnen | <u>Krafttraining</u> - Dehnen | <u>Teamtraining</u> - Plyometrics - Ausdauer - Dehnen | <u>Krafttraining</u> | <u>Freies Training</u> | <u>Teamtraining</u> - Dehnen |
| | | | | <u>Freies Training</u> | <u>Ausdauertraining</u> | |

Kursiv = optional bzw. optimal

Wettkampfperiode:

Vorbereitender Teil:

- Einstimmung auf die Trainingseinheit
- Systematisches Aufwärmen
- Statische und dynamische Beweglichkeit zur Belastungsvorbereitung (submaximal, 2 x 10 – 30 s bzw. 10 Wiederholungen)

15 Minuten

Hauptteil:

- 2 plyometrische Übungen (je 2 Sätze, 6 - 10 Sprünge)

5 Minuten

- Wettkampfvorbereitung inclusive Choreografie und Pyramiden

90 Minuten

Schlussteil:

- Cross-Training Workout zur Verbesserung der wettkampfspezifischen Ausdauer

10 Minuten

Beispiel Woche:

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------------|---|----------------------|--|------------------------|---------------------------------------|---|
| <u>Krafttraining</u> | <u>Teamtrainin</u> - Plyometrics - Dehnen | <u>Krafttraining</u> | <u>Teamtrainin</u> - Ausdauer - Dehnen | <u>Freies Training</u> | <u>Krafttraining</u> - Plyometrics | <u>Teamtraining</u> - Ausdauer - Dehnen |

Kursiv = optional bzw. optimal

4.3. Hilfreiche Links und Literatur (HLT)

> [Krafttraining: Praxis und Wissenschaft](#)

> [Leistungsreserve Hanteltraining](#)

> [Plyometrics](#)

> [Workout Generator](#)

> [Science and Application of High Intensity Interval Training](#)

> [Optimales Dehnen](#)

4.4.2. Exemplarischer Jahrestrainingsplan für Nordrhein-Westfalen

| Saison 2023/2024 Seniors AST/HLT | | Zielsetzung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----------------------|----------------------|---------|-----|--------------|----|--------|------|--------------|----|--------|---|----------------------|----|--------|--------|--------------|----|--------|-----------|--------|----|--------|--|--------|------------------|---------|----------|--------|---------|---------|----------|----|----|----|---|----|---------|---------|----------|----|----|----|--------|----|---------|---------|----|----|----|----|--------|--|---------|--|
| | | Saisonziele: - Maximierung der sportlichen Leistungsfähigkeit | | | | | | | | | | | | Entwicklungsziele & Technik Ziele: - Techniken festigen und ausbauen | | | | | | | | | | | | Konditionelle Ziele: - Rumpfkrafttrainingskompetenz "Platin" - Übungskompetenz "Vibranium" - Schnellkraftsteigerung - Allgemeine und spezifische Ausdauer - Erhalt der aktiven & passiven Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | Pädagogische & sportpsychologische Ziele: - Techniken zur Selbstregulation | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Monat | | April | | | | Mai | | | | Juni | | | | Juli | | | | August | | | | September | | | | Oktober | | | | November | | | | Dezember | | | | Januar | | | | Februar | | | | März | | | | | | | | | | | |
| Kalenderwoche | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | | | | |
| Wettkampfkalender & Ferien | | [Yellow] | | | | | | | | | | | | [Yellow] | | | | | | | | | | | | [Red LM] | | | | [Yellow] | | | | [Red RM] | | | | [Red DM] | | | | [Yellow] | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | Periode | ÜP | | Vorbereitungsperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Wettkampfperiode | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ÜP | | | | | |
| | Unterphasen | Allgemeine VP | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Spezielle VP | | | | WP 1 | | | | | | | | WP 2 | | | | | | | | Wp 3 | | | | | | | | | | | |
| | Trainingswochenenden & Trainingslager | [Grey] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Grey] | | | | [Grey] | | | | | | | | [Grey] | | | | | | | | [Grey] | | | | | | | | [Grey] | | | |
| | Trainingsfrei | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | |
| | Leistungsdiagnostik | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | |
| | Mikrozyklen | 52 | 51 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | | | | |
| | Skill | Tumbling & Jumps | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | | | | | | | | |
| | | Stunts | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | | | | | | | | |
| | | Motions, Cheer & Tanz | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | | | | | | | | |
| | | Pyramiden | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | | | | | | | | |
| Tosses | | [Black] | | [White] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | [Black] | | | | [White] | | | | | | | | [White] | | | | | | | | [Black] | | | | | | | | | |
| Kondition | Kraft | Schwerpunkt | Hypertrophie | | | | Maximalkraft | | | | Schnellkraft | | | | Maximalkraft | | | | Schnellkraft | | | | Erhalt | | | | Erhalt | | | | Taper | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 2 - 3 | | 3 - 4 | | | | 3 - 4* | | | | 3 - 4 | | | | 2 - 4* | | | | 2 - 3* | | | | 0 - 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ausdauer | Schwerpunkt | GA 1 | | | | GA 2 | | | | GA 1 | | | | GA 2 | | | | WSA | | | | WSA | | | | Taper | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 2 - 3 | | 2 - 3* | | | | 2 - 3 | | | | 2 - 3* | | | | 2 - 3* | | | | 2 - 3* | | | | 1 - 3* | | | | 0 - 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Beweglichkeit | Schwerpunkt | Passive Beweglichkeit | | | | | | | | | | | | Aktive Beweglichkeit | | | | | | | | Erhalt | | | | | | | | Erhalt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Trainingshäufigkeit | 3 - 5* | | | | | | | | | | | | 3* | | | | | | | | 3* | | | | | | | | 3* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- AST Anschlusstraining
- HLT Hochleistungstraining
- LM Landesmeisterschaft
- RM Regionalmeisterschaft
- DM Deutsche Meisterschaft
- VP Vorbereitungsperiode
- WP Wettkampfperiode
- ÜP Übergangsperiode
- GA Grundlagenausdauer
- WSA Wettkampfspezifische Ausdauer
- * Zum Teil ins Teamtraining integrierbar
- [Grey Box] Optional

5. Anhang

5.1. Beispiele verschiedener Animal Movement Exercises (0 – ca. 5/6 Jahre)

| Übung | Beschreibung | Bewegungsmuster | Trainingsziel | Steigerung |
|-------------|---|-----------------------------------|--|--|
| Krokodil | Flach über dem Boden auf allen Vieren kriechen, "Bleibt tief im flachen Wasser und pirscht euch an eure Beute an" | Drücken Oberkörper, Rumpfspannung | Stützen, Hüftbeweglichkeit | Alligator Rolle |
| Bär | Auf allen Vieren gehen, "Der geklaute Honigtopf darf nicht von eurem Rücken fallen" | Rumpfspannung, Kniebeuge | Stützen, Kraftsteigerung Unterkörper | Aufstehen und Brüllen |
| Krabbe | Bauch zur Hallendecke, auch seitwärts gehen, "Eure Krabbenpanzer darf nicht an den Korallen zerkratzen" | Hüftstreckung, Rumpfspannung | Stützen und Schulterbeweglichkeit, Kraftsteigerung hintere Kette | Mit einer Schere (Arm) Futter greifen |
| Ente | Die Arme sind die Flügel, herum watscheln, "Lauft, als hättet ihr große Entenfüße" | Kniebeuge, Sprungkraft | Kraftsteigerung Unterkörper, Sprung- und Landetechnik | In den Teich springen |
| Elefant | Auf allen Vieren gehen aber mit gestreckten Armen und Beinen, "Nicht wackeln und die Bäume neben euch umknicken" | Rumpfspannung | Stützen, Beweglichkeit Oberschenkelrückseite | Trompeten und rennen |
| Flamingo | Langsam auf Zehenspitzen gehen, "Nicht das Wasser aufwirbeln" | Hüftbeugung, Rumpfspannung | Gleichgewicht, Beweglichkeit Oberschenkelrückseite | Nach Futter bücken |
| Gorilla | In der tiefen Hocke gehen mit den Armen zwischen den Beinen, "Duckt euch unter den Ästen mit einer stolzen Brust" | Rumpfspannung, Kniebeuge | Hüftbeweglichkeit, Kraftsteigerung Unterkörper | Aufstehen und auf die Brust trommeln |
| Wurm | Arme und Beine sind gestreckt, mit den Händen vortippeln und mit den Füßen nachlaufen, "Macht euch so lang wie möglich" | Hüftbeugung, Drücken Oberkörper | Stützen, Beweglichkeit Oberschenkelrückseite | |
| Schimpanse | In der tiefen Hocke gehen, während die Arme neben dem Körper schleifen oder stützen, "Duckt euch unter den Ästen" | Rumpfspannung, Kniebeuge | Hüftbeweglichkeit, Kraftsteigerung Unterkörper | Aus der Hocke hangeln |
| Känguru | Kurze Arme, Beidbeinig springen, leise Landen, "Passt auf euer Baby im Beutel auf" | Kniebeuge, Sprungkraft | Kraftsteigerung Unterkörper, Sprung- und Landetechnik | Huckepack springen |
| Erdmännchen | Die Hände sind an den Füßen, stolze Brust, Kopf oben, "Macht euch groß" | Überkopfkniebeuge | Hüftbeweglichkeit, Rumpf Rotation, Kraftsteigerung Unterkörper | Einen Arm heben und Rumpfdrehen, um sich umzuschauen |
| Seehund | Ohne Beine auf den Händen vorwärts robben, "Nutzt eure Vorderflossen, um vorwärtszukommen" | Drücken Oberkörper, Rumpfspannung | Stützen | Brust vom Boden heben |
| Biene | Rennen mit den Armen als Flügel, "Sanft auf einer Blume landen" | Kniebeuge, Sprungkraft | Kraftsteigerung Unterkörper, Sprung- und Landetechnik | Von Blume zu Blume springen |
| Hase | Mit den Füßen zu den Händen springen, "Leise Landen, dass euch der Fuchs nicht hört" | Drücken Oberkörper, Sprungkraft | Kraftsteigerung Unterkörper, Sprung- und Landetechnik | Über Hindernisse Springen |
| Wolf | Auf allen Vieren vorwärtsbewegen, "Den Mond anheulen" | Rumpfspannung, Kniebeuge | Stützen, Kraftsteigerung Unterkörper | Sitzen und heulen |

5.2. Übungskompetenz Rumpfkrafttraining ab dem mittleren Kindesalter (ca. 5/6 Jahre)

| Bewegungsmuster | Bronze | Silber | Gold |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Flexion (Beugung) | Crunch Sit Up Kerze (halten) Plank Bär Position (halten) Beine heben gehockt (dynamisch) | Reverse Crunch Rocky Sit Up Beine senken liegend Plank (halten) Beine heben gehockt (halten) Beine heben gestreckt (dynamisch) Roll Outs oder Slide Outs (kniend) Dead Bug eine Extremität (dynamisch) | Bicycle Crunch Cable Crunch Sit Up mit Gewicht Dragon Flag Dynamischer Plank Plank to Pike (Gymnastikball) Plank mit Gewicht Beine heben gestreckt (halten) Roll Outs oder Slide Outs (aus dem Stand) Dead Bug zwei Extremitäten (dynamisch) |
| Extension (Streckung) | Superman Arme anheben (halten) Superman Beine anheben (halten) Superman diagonal (halten) Hyperextension (halten) Reverse Hyperextension (halten) Bird Dog (halten) | Superman Arme anheben (dynamisch) Superman Beine anheben (dynamisch) Superman diagonal (dynamisch) Superman Arme und Beine anheben (halten) Hyperextension (dynamisch) Hyperextension (halten) mit Gewicht Reverse Hyperextension (dynamisch) Bird Dog (dynamisch) | Superman Arme und Beine anheben (dynamisch) Hyperextension (dynamisch) mit Gewicht |
| Rotation (Drehung) | Pallof Press (halten) Scheibenwischer (gebeugte Knie) | Pallof Press (dynamisch) Russian Twist Crunch mit Rotation Scheibenwischer (gestreckte Beine) | Pallof Press mit Rotation Russian Twist mit Medizinball Cable Rotation Seitlicher Medizinballwurf Holzhacker (hoch-tief und tief-hoch) |
| Lateral Flexion (Seitneigung) | Seitlicher Plank auf Knien (halten) | Seitlicher Plank (halten) Oblique Crunch (halten) Farmer Carry | Seitlicher Plank (dynamisch) Seestern Oblique Crunch (dynamisch) Suitcase Carry Seitneigen mit Kurzhantel |

5.3. Übungskompetenz für das Oberkörper Krafttraining ab dem mittleren Kindesalter (ca. 5/6 Jahre)

| Bewegungsmuster | Bronze | Silber | Gold | Platin |
|--------------------|---|--|--|--|
| Ziehen horizontal | Rudern mit Widerstandsband (halten) Inverted Row (halten) | Rudern mit Widerstandsband (dynamisch) Inverted Row (dynamisch) | Vorgebeugtes Rudern mit Stab Rudern am Gerät | Vorgebeugtes Rudern mit Langhantel |
| Drücken horizontal | Liegestütz halten (obere Position) Liegestütz halten (untere Position) | Liegestütz auf Knien | Liegestütz Bankdrücken mit Stab | Bankdrücken mit Langhantel Bankdrücken mit Kurzhanteln |
| Ziehen vertikal | Hängen (untere Position) (Ober- und Untergriff) Latziehen mit Widerstandsband (halten) | Exzentrischer Klimmzug (Ober- und Untergriff) Hängen (obere Position) (Ober- und Untergriff) Latziehen mit Widerstandsband (dynamisch) | Klimmzüge (dynamisch) (Ober- und Untergriff) Latziehen am Gerät | Klimmzüge mit Zusatzgewicht (Ober- und Untergriff) |
| Drücken vertikal | Handstand (halten) Schulterdrücken mit Widerstandsband (halten) Stützen am Barren | Exzentrische halbe Handstand Push Ups Schulterdrücken mit Widerstandsband (dynamisch) Exzentrischer Beugestütz | Halbe Handstand Push-Ups Schulterdrücken mit Stab Beugestütz (dynamisch) | Handstand Push-Ups Schulterdrücken mit Langhantel Beugestütz mit Zusatzgewicht |

5.4. Übungskompetenz für das Unterkörper Krafttraining ab dem mittleren Kindesalter (ca. 5/6 Jahre)

| Bewegungsmuster | Bronze | Silber | Gold | Platin |
|---|---|---|---|---|
| Drücken (knie dominant) | Kniebeugen (halten) | Kniebeugen (dynamisch) | Kniebeugen mit Stab Frontkniebeugen mit Medizinball Überkopfkniebeugen mit Stab Ausfallschritt (dynamisch) | Kniebeugen mit Langhantel Frontkniebeugen mit Langhantel Überkopfkniebeugen mit Langhantel Ausfallschritt mit Langhantel Ausfallschritt mit Kurzhanteln Einbeinige Kniebeuge mit Langhantel Bulgarian Split Squat mit Langhantel Bulgarian Split Squat mit Kurzhanteln |
| (Sprunggelenk) | Auf Zehenspitzen gehen und halten | Wadenheben stehend (dynamisch) | Aufsteiger Wadenheben stehend einbeinig | Aufsteiger mit Langhantel Aufsteiger mit Kurzhanteln Wadenheben mit Langhantel Wadenheben mit Kurzhanteln |
| Ziehen Unterkörper (Hüft dominant) | Glute Bridge (halten) | Glute Bridge (dynamisch) Glute Bridge einbeinig (halten) | Glute Bridge einbeinig (dynamisch) Kreuzheben mit Stab Good Mornings mit Stab Good Morning to Squat Rumänisches Kreuzheben mit Stab | Glute Bridge einbeinig mit Slider (dynamisch) Kreuzheben mit Langhantel Good Mornings mit Langhantel Rumänisches Kreuzheben mit Langhantel |

5.5. Übungskompetenz Schnellkrafttraining ab dem späten Jugendalter (ca. 13/15 Jahre)

| | Adamantium | Vibranium |
|-------------|--|--|
| Oberkörper | Falling Push-Ups Band Punch Medizinball Wurf Medizinball Power Drop Schwungdrücken Pendlay Row | Plyo Push Ups Medizinball Stoßen |
| Unterkörper | Kettlebell Swing Sprungkniebeugen mit Langhantel Wall Balls Medizinball Schocken vorwärts Medizinball Schocken rückwärts Stoßen (Stab) Stoßen in den Ausfallschritt (Stab) Umsetzen (Stab) Umsetzen aus dem Hang (Stab) Umsetzen in den Stand (Stab) Umsetzen aus dem Hang in den Stand (Stab) Reißen (Stab) Reißen aus dem Hang (Stab) Reißen in den Stand (Stab) Reißen aus dem Hang in den Stand (Stab) | Kettlebell Swing mit Widerstandsband Thruster Stoßen Stoßen in den Ausfallschritt Umsetzen Umsetzen aus dem Hang Umsetzen erhöhte Position Umsetzen in den Stand Umsetzen aus dem Hang in den Stand Umsetzen erhöhte Position in den Stand Zug eng Reißen Reißen aus dem Hang Reißen erhöhte Position Reißen in den Stand Reißen aus dem Hang in den Stand Reißen erhöhte Position in den Stand Zug breit |

5.6. Übungskompetenz Plyometrics ab dem Grundlagentraining (ca. 8/9 Jahre)

| Intensität | Kurzer DVZ | | Langer DVZ | | Kein DVZ | |
|------------------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| | Vertikal | Horizontal & lateral | Vertikal | Horizontal & lateral | Vertikal | Horizontal & lateral |
| Niedrig* | Ankle Hops (Prellen) | Line Hops (vor-zurück) | Hopserlauf | Broad Jump | Seated Jump | Hop and Hold (vorwärts) |
| | | Line Hops (seitlich) | Countermovement Jump mit Unterstützung | | Squat Jump | Hop and Hold (seitlich) |
| Mittel* | Pogo Low-High | Line Hops einbeinig (vor-zurück) | Box Jump mit Step Down | Repeated Broad Jump | Lunge Position Jump (auf Höhe) | Lunge Position Jump (seitlich) |
| | Springseilspringen einbeinig | Line Hops einbeinig (seitlich) | Countermovement Jump | Side to Side Box Shuffle | Single Leg Push Off | Lunge Position Jump (auf Weite) |
| | Drop Jump (20 - 30 cm) | Repeated Obstacle Jumps (auf Weite) | Repeated Single Leg Push Off | | Depth Jump Landing (45+ cm) | |
| | Repeated Low Obstacle Jumps (auf Höhe) | | Single Split Squat Jump | | | |
| Hoch* | Drop Jump (30 - 45 cm) | Repeated Low Obstacle Jumps einbeinig | Repeated CMJ | Skater Jumps | Depth Jump Landing (60+ cm) | Loaded Jumps |
| | Repeated Drop Jumps | Boundings for Distance | Repeated Split Squat Jump | Broad Jump einbeinig | | |
| | Pogo High-High | Loaded Jumps | Scissor Jumps | | | |
| | Repeated High Obstacle Jumps | | Loaded Jumps | | | |
| | Boundings for Height | | | | | |
| | Loaded Jumps | | | | | |
| Komplexe Kombi Sprünge | | | | | | |

*Innerhalb einer Kategorie ("Niedrig", "Mittel" und "Hoch") steigt die Intensität von oben nach unten.