

Prinzipien und Grundlagen

Krafttraining im Kampfsport

Krafttraining...

Korrekte Ausführung -

d.h. gesund und gelenkskonform

Trainingsrichtige Ausführung

d.h. Bewegung, Intensität und Muskelspannung

Effiziente Ausführung

d.h. setzen eines gewünschten, wirksamen Reizes

Krafttraining...

so wenig wie möglich, aber soviel wie nötig !

Krafttraining des Faust/Fußstoßes mit...

Gewichtsmanschetten - ungünstig, da zuerst die Trägheit überwunden werden muss, dann allerdings der Schwung unterstützt wird und mehr als normal abgebremst werden muss.

Besser sind X-ertubes, sie liefern Widerstand, allerdings können sie auch die Richtung ungünstig beeinflussen.

Krafttraining...

Schnellkraft auch mit der Kontramethode trainiert werden, - hoher Widerstand, der plötzlich wegfällt.

Beispiel Fingerschnippen !

Krafttraining...

Unterwassertraining hat den Vorteil, dass bei jeder Bewegung Widerstand da ist und je schneller bewegt wird desto größer ist der Widerstand.

Krafttraining...

Andere Möglichkeit, mit X-ertubes und dieses Mal von vorne, d.h. die Geschwindigkeit wird über die normale Geschwindigkeit hinaus beschleunigt.

Vorteil: das Nervensystem gewöhnt sich an höhere Geschwindigkeit.

Nachteil: es muss stärker abgebremst werden !

Krafttraining...

Das Üben einer Bewegung gegen Widerstand bringt zweierlei positive Effekte:

- 1 ...die Verbesserung der Bewegungsökonomie verringert den Energiebedarf
- 2 ...die Kräftigung der beteiligten Muskeln erhöht die Energiebereitstellung.

KRAFTAUSDAUER heißt...

...submaximale Widerstände mit den maximal möglichen Wiederholungen zu überwinden.

SCHNELLKRAFT heißt...

...submaximale Widerstände maximal (explosiv) zu beschleunigen

MAXIMALKRAFT heißt...

...einen maximalen Widerstand einmal überwinden zu können

