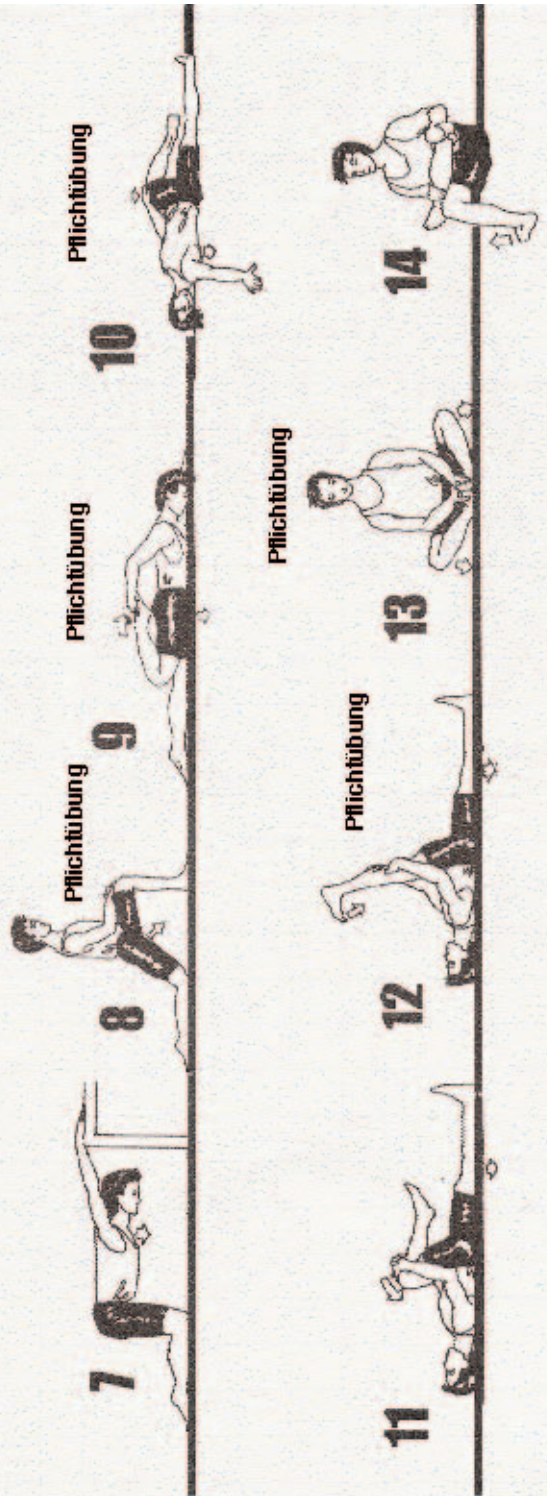
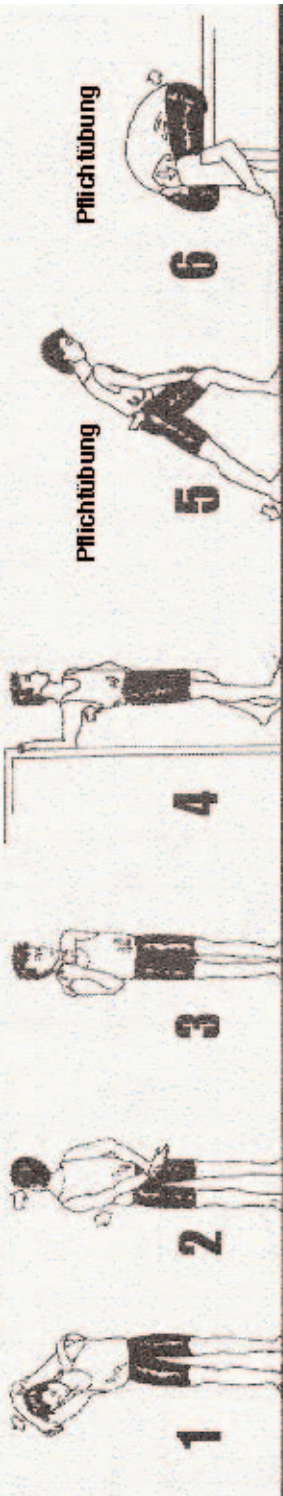


Stretching-Programm

- Dehnung verstärken, wenn die Muskelspannung abnimmt

- 30 bis 90 Sek. pro Übung und Seite
- Dehnung maximal!

Pflichtübung



Konditionskonzept des STTV

Kraft / Kraftausdauer

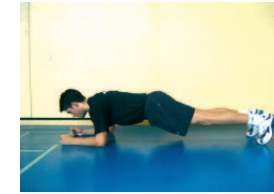
Gerade Bauchmuskulatur

Im Sekundentakt abwechselnd das linke und rechte Bein leicht abheben

Körper bleibt waagrecht und Beine bleiben gestreckt

Hohlkreuz vermeiden!

Diese Übung ist Bestandteil des Rumpfkrafttests



Ausgangsposition



Endposition

Fallschirmspringer (Unterer Rücken)

Im Sekundentakt auf und ab, ohne zu schwingen!

Arme bleiben vorne und gestreckt



Ausgangsposition



Endposition

Seitliche Bauchmuskulatur

Im Sekundentakt auf und ab

Beine und Schulter haben immer Kontakt mit der Wand
Stützarm im rechten Winkel

Diese Übung ist Bestandteil des Rumpfkrafttests



Ausgangsposition



Endposition

Liegestütze (Brust, Schultern, Arme)

Im Sekundentakt auf und ab

Nur mit den Armen abstoßen,
der Körper bleibt ruhig und gerade

Für Anfänger gleiche Übung auf den Knien



Ausgangsposition



Endposition

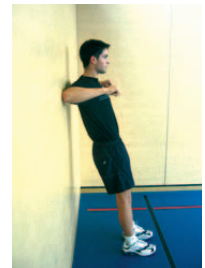
Rudern gegen die Wand (Oberer Rücken zwischen den Schulterblättern)

Arme im rechten Winkel auf Achselhöhe halten

Schwierigkeitsgrad kann durch den Abstand der Füße zur Wand erhöht oder gesenkt werden



Ausgangsposition



Endposition

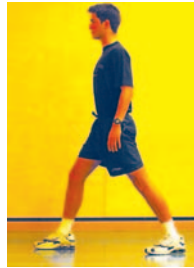
Kraft / Kraftausdauer

Kniebeugen im Ausfallschritt (Waden, Oberschenkel, Gesäss)

Beine bilden jeweils einen rechten Winkel

Knie darf Fussspitze nicht überragen

Eine Serie mit dem linken Bein,
eine Serie mit dem rechten Bein



Ausgangsposition



Endposition

Treppenmeister (Waden)

Beine bleiben während der ganzen Übung
gestreckt!

Nicht mit den Armen hochziehen!

Der Körper bleibt immer gerade

Diese Übung kann gut auf einer Treppe oder an
der Sprossenwand ausgeführt werden



Ausgangsposition



Endposition

Schnelligkeit

Diagonalsprünge (Waden, Oberschenkel, Gesäss)

Möglichst schnell von einem Ring zum nächsten
springen

Beine werden abwechselungsweise belastet



Weltmeisterübung (Waden, Oberschenkel, Gesäss)

Möglichst schnell vom einen Medizinball
(oder z.B. Trainingstasche) zum andern gelangen

Ball auf der linken Seite mit der linken
und auf der rechten Seite mit der rechten Hand
berühren

Diese Übung gilt als TT-spezifischer
Schnelligkeitstest



Ausgangsposition



Endposition

Schnelligkeit

Skippings (Waden)

Möglichst schnell von einem Bein aufs andere
wechseln

Gewicht immer auf den Fussballen

Ein Fuss hat immer Bodenkontakt



Ausgangsposition



Endposition

Trampolinsprünge (Waden)

Belastung nur auf den Fussballen

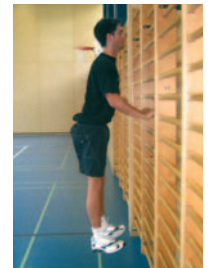
Bodenkontakt möglichst kurz

Beim Hochspringen Zehenspitzen Richtung
Schienbein ziehen

Während der ganzen Übung den Körper möglichst
gerade halten



Ausgangsposition



Endposition

Sidesteps (Waden, Oberschenkel und Gesäss)

Möglichst schnell von einem Netzpfeiler zum
anderen gelangen

Netzpfeiler immer mit der Schlaghand berühren

Gewicht immer auf den Fussballen



Ausgangsposition



Endposition

Albatros (Brust und Schultern)

Arme gestreckt möglichst schnell überkreuzen

Bewegung endet, wenn die Ellbogen übereinander
liegen

Einmal rechter, einmal linker Arm oben

Die Knie leicht beugen



Ausgangsposition



Endposition

Ausdauer

U13

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 20–30 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) 2x pro Jahr (April/August), Kontrolle durch Konditionstrainer, siehe beiliegende Tabelle

U15

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 25–35 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) 2x pro Jahr (April/August), Kontrolle durch Konditionstrainer, siehe beiliegende Tabelle

U18

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 30–40 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Laktat-Test 2x pro Jahr (April/August)

U21

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 35–45 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Laktat-Test 2x pro Jahr (April/August)

Dehnen

U13 / U15 / U18 / U21

- 30 bis 90 Sek. pro Übung und Seite
- Dehnung maximal
- Dehnung verstärken, wenn die Muskelspannung abnimmt

Schnelligkeit

U13

- Ganzjährig 2x pro Woche
- Nach allgemeinem Aufwärmen von ca. 5 Min. (Arme kreisen, einbeiniger Pirat) in erholtem Zustand
- 1 Serie 10 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause
- Wenn möglich nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag
- Testverfahren: Sidestep-Test 2x pro Jahr (April/August) durch Konditionstrainer

U15 / U18 / U21

- Ganzjährig 2x pro Woche
- Nach allgemeinem Aufwärmen von ca. 5 Min. (Arme kreisen, einbeiniger Pirat) in erholtem Zustand
- 2 Serien à 10 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause
- Wenn möglich nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag
- Testverfahren: Sidestep-Test 2x pro Jahr (April/August) durch Konditionstrainer

Kraft / Kraftausdauer

U13

- 2x pro Woche
- 1 Serie 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause
- Am Schluss des Trainings
- Nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag

U15

- 2x pro Woche
- 2 Serien à 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Seilspringen
- Am Schluss des Trainings
- Nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag

U18 / U21

- 1x pro Woche Kraftausdauer
- 2 Serien à 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Seilspringen
- Am Schluss des Trainings
- Nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag
- 1x pro Woche Muskelaufbau (Fitnesscenter), individuelles Programm wird durch den Konditionstrainer erstellt (ca. alle 3 bis 4 Monate Überprüfung des Programmes)

Ausdauer

U13

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 20–30 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) 2x pro Jahr (April/August), Kontrolle durch Konditionstrainer, siehe beiliegende Tabelle

U15

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 25–35 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Cooper-Test (12-Minuten-Lauf) 2x pro Jahr (April/August), Kontrolle durch Konditionstrainer, siehe beiliegende Tabelle

U18

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 30–40 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Laktat-Test 2x pro Jahr (April/August)

U21

- In der Vorbereitungsperiode 2x pro Woche, davon 1x locker (sprechen noch möglich), 1x schnell
- In der Wettkampfperiode 1x pro Woche 35–45 Min. locker (sprechen noch möglich)
- Laufzeit ohne Warm-up und Cool-down gerechnet
- Testverfahren: Laktat-Test 2x pro Jahr (April/August)

Dehnen

U13 / U15 / U18 / U21

- 30 bis 90 Sek. pro Übung und Seite
- Dehnung maximal
- Dehnung verstärken, wenn die Muskelspannung abnimmt

Schnelligkeit

U13

- Ganzjährig 2x pro Woche
- Nach allgemeinem Aufwärmen von ca. 5 Min. (Arme kreisen, einbeiniger Pirat) in erholtem Zustand
- 1 Serie 10 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause
- Wenn möglich nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag
- Testverfahren: Sidestep-Test 2x pro Jahr (April/August) durch Konditionstrainer

U15 / U18 / U21

- Ganzjährig 2x pro Woche
- Nach allgemeinem Aufwärmen von ca. 5 Min. (Arme kreisen, einbeiniger Pirat) in erholtem Zustand
- 2 Serien à 10 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause
- Wenn möglich nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag
- Testverfahren: Sidestep-Test 2x pro Jahr (April/August) durch Konditionstrainer

Kraft / Kraftausdauer

U13

- 2x pro Woche
- 1 Serie 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Pause
- Am Schluss des Trainings
- Nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag

U15

- 2x pro Woche
- 2 Serien à 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Seilspringen
- Am Schluss des Trainings
- Nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag

U18 / U21

- 1x pro Woche Kraftausdauer
- 2 Serien à 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Seilspringen
- Am Schluss des Trainings
- Nicht am Wettkampf- oder Vorwettkampftag
- 1x pro Woche Muskelaufbau (Fitnesscenter), individuelles Programm wird durch den Konditionstrainer erstellt (ca. alle 3 bis 4 Monate Überprüfung des Programmes)