



Riege Frauen / Männer

Lektionsübersicht

Titel	Kondition (mit Kraftanteil)
Beschreibung	Flow Warm-Up und 1/2-Jass-Karten-Suche, 12 Blackroll-Posten-Circuit, individuelles Dehnen mit Blackroll
Bemerkungen	Erste Durchführung am 29.01.2025
N Übungen	12 Übungen
Gesamtdauer	75'-80'

Ablauf

Flow Warm-Up	5'
1/2-Jass-Karten-Suche	10'-15'
Aufbau der Posten	5'
Erklärung der Posten	10'
Postenarbeit (40" Arbeit, 35" Joggen/Springseil/andere aktive Tätigkeit, 40" Arbeit, 35" Pause/Postenwechsel)	30'
Abbau der Posten	5'
Individuelles Dehnen (optional mit Blackroll)	10'



Riege Frauen / Männer

Theorie

Kondition mit Kraftanteil

Konditionstraining ist ein wesentlicher Bestandteil des modernen Sport- und Fitnessbereichs und umfasst alle Maßnahmen, die auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit abzielen. Ein effektiver Trainingsplan geht über reine Ausdauerarbeit hinaus und integriert auch Krafttraining, um sowohl die aerobe als auch die anaerobe Leistungsfähigkeit zu optimieren. In den letzten Jahren hat sich das Konzept des **Konditionstraining mit Kraftanteil** als besonders vielversprechend herausgestellt, da es die Vorteile beider Trainingsformen kombiniert und somit zu einer ganzheitlichen Verbesserung der körperlichen Fitness führt. In diesem Text werden die theoretischen Grundlagen des Konditionstrainings mit Kraftanteil erläutert, die wissenschaftlichen Hintergründe, die physiologischen Effekte sowie die praktischen Anwendungsmöglichkeiten und Vorteile dieser Trainingsform.

Grundlagen des Konditionstrainings

Das Konditionstraining zielt darauf ab, die allgemeine Leistungsfähigkeit durch systematische Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur zu steigern. Es umfasst sowohl Ausdauer- als auch Krafttrainingseinheiten, die jeweils spezifische physiologische Anpassungen im Körper hervorrufen. Ausdauertraining verbessert die aerobe Kapazität, was bedeutet, dass der Körper in der Lage ist, über längere Zeiträume moderate bis intensive Aktivitäten auszuführen, ohne dass es zu einer Übersäuerung der Muskulatur kommt. Das bedeutet eine erhöhte Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff effizient zu nutzen und Energie aus Fettreserven zu gewinnen. Krafttraining hingegen fokussiert sich auf die Verbesserung der Muskelkraft und der Muskelmasse. Es stimuliert den Muskelaufbau, fördert die neuromuskuläre Koordination und verbessert die Stabilität des Bewegungsapparates. Traditionell wurden diese beiden Trainingsmethoden unabhängig voneinander betrachtet, aber immer mehr Trainer und Sportwissenschaftler erkennen die Synergieeffekte, die durch die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining entstehen.

Die Integration von Krafttraining ins Konditionstraining

Das Konditionstraining mit Kraftanteil kombiniert die traditionellen Ausdauerübungen mit Krafttrainingselementen. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen: Durch gezielte Kraftübungen während des Ausdauertrainings oder durch die Durchführung von Intervalltrainingseinheiten, die sowohl Ausdauer- als auch Kraftkomponenten enthalten. Ein Beispiel für eine solche Kombination ist das sogenannte **High Intensity Interval Training (HIIT)**, bei dem zwischen intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungsphasen gewechselt wird. In solchen Trainingsformen werden in den Belastungsphasen Übungen wie Burpees, Kettlebell-Swings oder Sprints mit Kraftübungen wie Liegestützen oder Kniebeugen kombiniert. Die Integration von Krafttraining ins Konditionstraining zielt darauf ab, die Vorteile beider Ansätze zu maximieren: Sie verbessert nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit, was zu einer insgesamt besseren sportlichen Leistung führt. Diese Art des Trainings ist besonders vorteilhaft für Sportler, die sowohl hohe Ausdauer als auch eine starke Muskulatur benötigen, wie zum Beispiel in den Sportarten Fußball, Basketball, Triathlon oder Mixed-Martial-Arts.

Physiologische Effekte des Konditionstrainings mit Kraftanteil

Die physiologischen Anpassungen, die durch Konditionstraining mit Kraftanteil hervorgerufen



Riege Frauen / Männer

werden, sind vielschichtig. Einerseits sorgt das Ausdauertraining für eine Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit. Die Herzfrequenz sinkt in Ruhe, das Herzvolumen steigt und die Kapillarisation der Muskulatur wird verbessert, was den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen effizienter macht.

Das Krafttraining hat hingegen direkte Auswirkungen auf die Muskulatur und das neuromuskuläre System. Durch progressive Belastung und die gezielte Aktivierung von Muskelgruppen kommt es zu einer Zunahme der Muskelmasse und einer Verbesserung der maximalen Kraft. Auch die neuromuskuläre Koordination wird geschult, was für die Bewegungseffizienz von Bedeutung ist. Die Kombination beider Trainingsarten führt zu einer verstärkten Fettverbrennung und einer effizienteren Nutzung von Energiereserven. Während beim Ausdauertraining primär die aerobe Energiegewinnung aktiviert wird, fördert das Krafttraining die anaerobe Energieproduktion, was zu einer besseren Energiebereitstellung über unterschiedliche Energiesysteme führt. Diese gleichzeitige Beanspruchung der beiden Energiesysteme fördert eine ganzheitliche Leistungssteigerung.

Die Rolle des Kraftanteils im Training

Der Kraftanteil im Konditionstraining übernimmt eine zentrale Rolle, insbesondere im Hinblick auf die funktionelle Fitness. Kraft ist nicht nur für die Verbesserung der maximalen Leistungsfähigkeit von Bedeutung, sondern auch für die alltägliche Bewegungsfähigkeit. Das bedeutet, dass durch das Training mit Kraftanteil nicht nur sportliche Leistungen verbessert werden, sondern auch alltägliche Aktivitäten effizienter und sicherer ausgeführt werden können.

Krafttraining im Rahmen des Konditionstrainings trägt ebenfalls zur Vorbeugung von Verletzungen bei. Eine starke Muskulatur stabilisiert Gelenke und reduziert das Risiko von Überlastung und Fehlbelastungen, die besonders bei Ausdauersportarten auftreten können. Ein kräftiger Körperkern (Core) ist entscheidend für die richtige Körperhaltung und -technik, wodurch die Belastung auf den Bewegungsapparat optimiert wird.

Zusätzlich kann die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining zu einer besseren Körperzusammensetzung führen. Krafttraining steigert die Muskelmasse, während Ausdauertraining die Fettverbrennung anregt. Durch diesen dualen Ansatz werden nicht nur die Fitness und die Leistung verbessert, sondern auch das Körpergewicht und die Körperfettanteile können positiv beeinflusst werden.

Praktische Anwendung und Trainingsgestaltung

Die praktische Anwendung des Konditionstrainings mit Kraftanteil erfordert eine ausgewogene und individuell abgestimmte Trainingsgestaltung. Die Intensität des Trainings muss an die persönlichen Ziele und die aktuelle Fitness angepasst werden. Ein Anfänger könnte mit moderaten Intervallen und grundlegenden Kraftübungen beginnen, während ein erfahrener Sportler die Intensität und Komplexität der Übungen kontinuierlich steigern könnte.

Ein Beispiel für ein einfaches Programm könnte folgendermaßen aussehen: Zunächst wird ein Ausdauertraining (z. B. 10 Minuten lockeres Laufen oder Radfahren) durchgeführt, gefolgt von einer kurzen Kraftübung (z. B. 3 Sätze Kniebeugen oder Liegestütze). Darauf folgt eine weitere Ausdauerphase (z. B. 5 Minuten intensives Intervalltraining) und eine weitere Kraftübung. Die Wiederholung von Ausdauer- und Kraftabschnitten innerhalb einer Trainingseinheit fördert eine effiziente Belastung und Regeneration des Körpers.

Eine weitere Möglichkeit ist das Training in Form von Zirkeltraining, bei dem verschiedene Stationen abgearbeitet werden, die sowohl Ausdauer- als auch Kraftübungen beinhalten. Dies fördert die Durchblutung, erhöht den Kalorienverbrauch und führt zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit.

(Quelle Internetrecherche mit Ergänzungen)



Riege Frauen / Männer

Flow Warm-Up

Mobilisierende Bewegungsabfolge zum Aufwärmen oder als Bewegungspause. Abfolge ca. 5' wiederholen (Quelle SUVA).



Bein-Stretch rechts/links



Kniebeuge



Zehenhochstand 5-mal



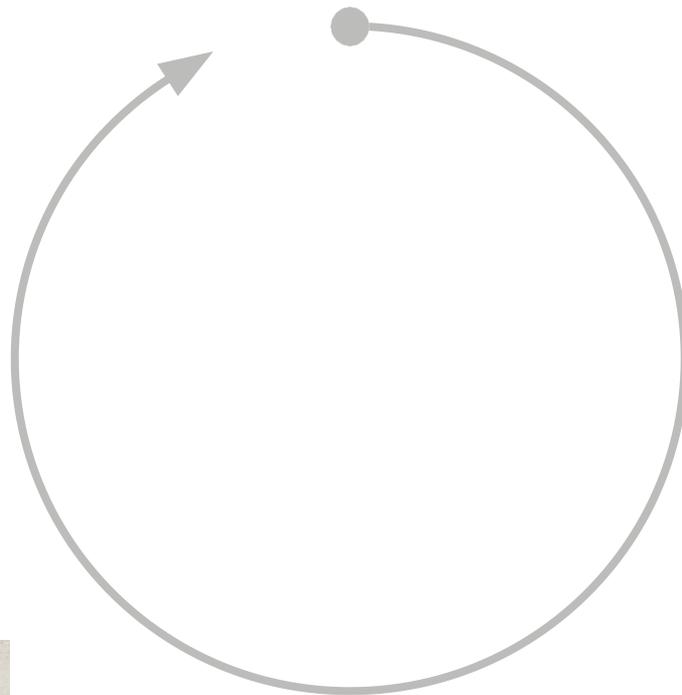
rechtes Knie zur Brust hochziehen



Ausfallschritt nach hinten



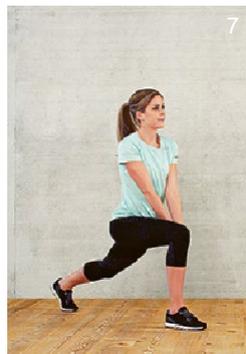
zurück zum Stand



Oberkörper-Rotation rechts/links



Oberkörper-Rotation rechts/links



Ausfallschritt nach hinten



linkes Knie zur Brust hochziehen



zurück zum Stand



Riege Frauen / Männer

1/2-Jass-Karten-Suche

Material	1 Set Jass-Karten (für bis 4 Mannschaften geeignet) 1-2 Langbänke
Postenaufbau	Langbank an einem Ende der Volleyball-Spielfläche aufstellen. Die Kartenhälfte in x gleich grosse Haufen am anderen Ende der Halle aufteilen.
Beschreibung	<p>Die Turnenden (Einzel/Mannschaft) erlaufen abwechslungsweise die Distanz und nehmen jeweils eine halbe Karte mit. Zurück auf der Bank können die halben Karten, wenn möglich, zu vollen Karten zusammengesetzt werden. Ganze Karten sind sicher und dürfen nicht „gestohlen“ werden. Sobald eine Mannschaft den eigenen Haufen hergeholt hat, kann sie von einem anderen Haufen holen ODER sie kann halbe Karten klauen, sofern Sie damit eine ganze Karte bilden kann. Es gewinnt die Mannschaft, welche am Ende die grösste Anzahl ganzer Karten aufweist. Bei Gleichstand, jene mit den meisten Figurenbilder.</p>

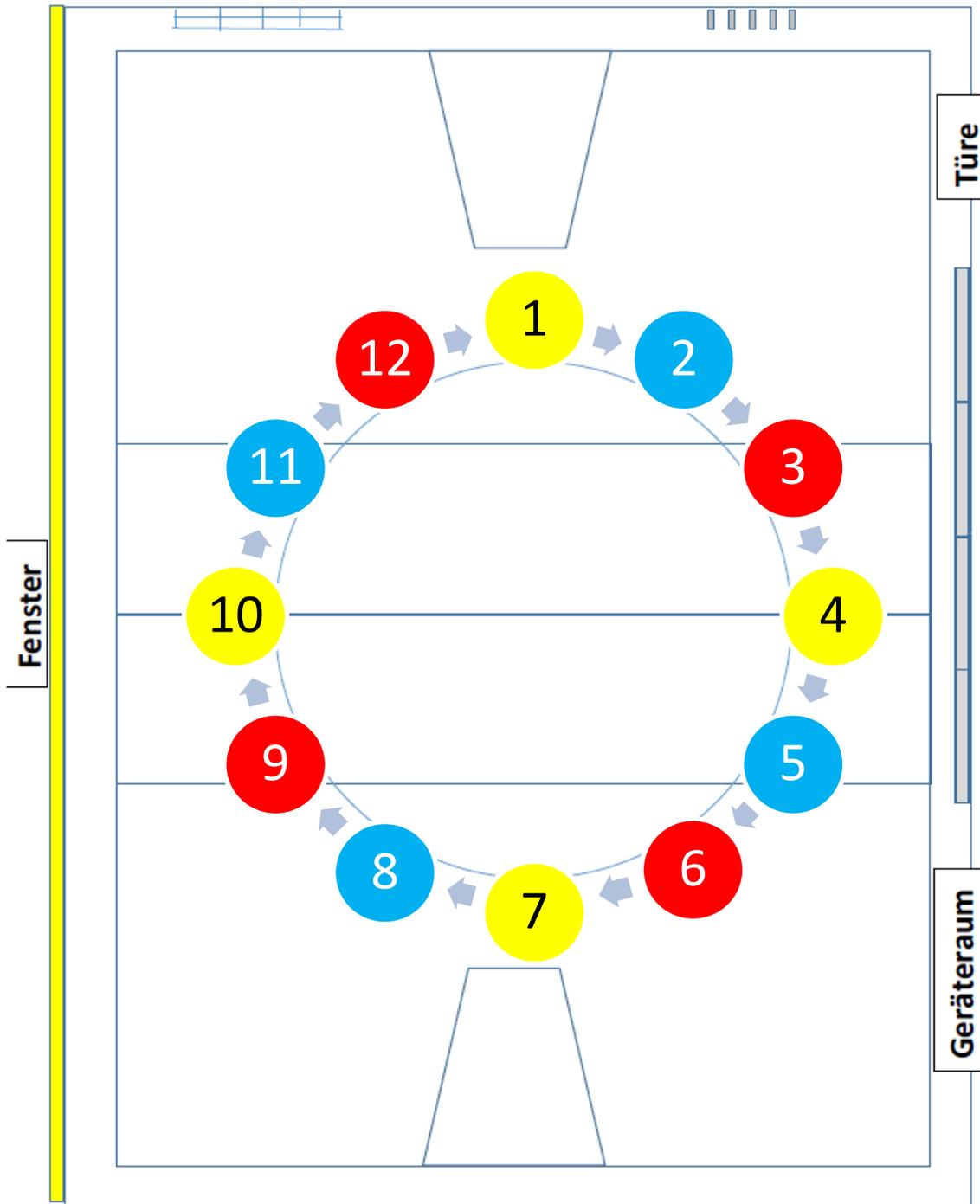
(Quelle Do-Fit TV Schnottwil, Eigenentwicklung)



Riege
Frauen / Männer

Möglicher Hallenplan

Farbe	Anteil im Vordergrund
Yellow	Oberkörper/Arme
Blue	Rumpf/Stabilisierung
Red	Beine



(Eigentwicklung)

Posten 1 bis 12 (Fotos der Karten, Quelle Blackroll-Programm oder Eigenentwicklung)

BLACKROLL VORWÄRTS GEBENGT ROLLEN

AUSGANGSPOSITION

STEHEND, LEICHT VORWÄRTS GEBENGT
ROLLE JE NACH ZYKLUS HOCH ODER QUER

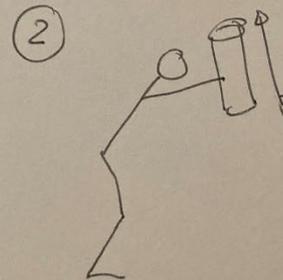
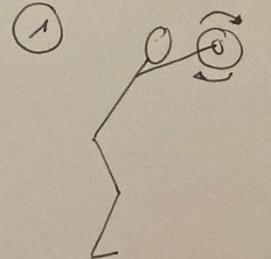
AUSFÜHRUNG

ZYKLUS ① ROLLE HORIZONTAL, UM FINGER
DREHEN ↻ UND ↻

ZYKLUS ② ROLLE VERTIKAL, RAUF UND
RUNTER ↴

ZIEL

SCHULTERBLÄTTER UND OBERARMTE KRÄFTIGEN



1

SIDEPLANK MIT BLACKROLL-ROTATION

AUSGANGSPOSITION

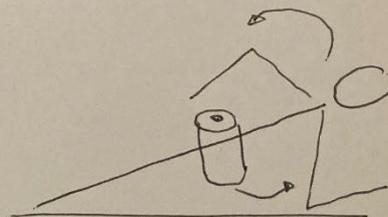
SIDEPLANK (ZYKLUS 1 R; 2 L)

AUSFÜHRUNG

ROLLE MIT DER FREIEN ARM UND
DEN OBERKÖRPER TRANSPORTIEREN

ZIEL

RUMPF KRÄFTIGEN

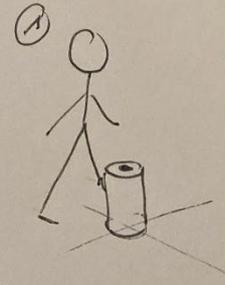


2

LUNGES MIT BLACKROLL

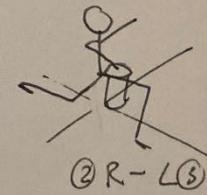
AUSGANGSPOSITION

BLACK ROLL CA. 50 CM VOR SICH PLATZIEREN,
LEICHT BREITE BEINE.



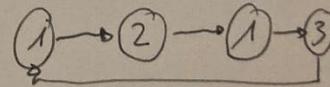
AUSFÜHRUNG

LUNGES QUER NACH VORNE, KÖRPER-WENIGSEITIG
ZUR ROLLE ENTFERNTER ARM BERÜHRT ROLLE.
JEWEILS SEITENWECHSEL.



ZIEL

GLEICHGEWICHT MIT STABILISIERUNG



3

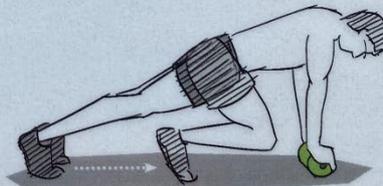
BERGSTEIGER MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

Greife die BLACKROLL® seitlich mit beiden Händen und komme in die Liegestützposition. Positioniere die BLACKROLL® unterhalb der Schultern und stelle die Füße auf den Zehenspitzen hüftbreit geöffnet auf. Achte darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet und die Hüfte nicht durchhängt.

AUSFÜHRUNG

Führe das rechte Knie zum rechten Ellbogen. Halte dabei den gesamten Körper unter Spannung in einer Linie und lass das Becken fest. Strecke das rechte Bein wieder, setze es ab und beginne mit der linken Seite. Das ist eine Wiederholung.



ZIEL

Eine Übung zur Kräftigung der Bauch- und Schultermuskulatur.

4

5

BEIN HEBEN MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

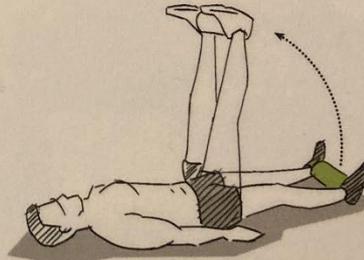
Lege dich auf den Rücken und klemme die BLACKROLL® zwischen den Füßen ein. Die Arme liegen locker neben dem Oberkörper.

AUSFÜHRUNG

Aktiviere die Bauchmuskulatur und hebe die gestreckten Beine vom Boden ab. Führe sie so weit wie möglich nach oben. Senke die Beine langsam wieder Richtung Boden, ohne sie abzulegen und starte die Bewegung neu. Der untere Rücken bleibt die gesamte Zeit auf der Matte.

ZIEL

In erster Linie kräftigt diese Übung deine untere Bauchmuskulatur.



KICK BACK IM VIERFÜSSLER MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

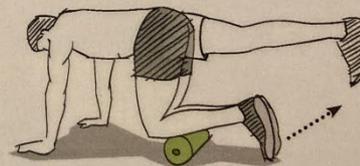
Beginne im Vierfüßlerstand. Platziere deine Knie auf der BLACKROLL®. Die Hände stehen unter den Schultern, die Knie unterhalb der Hüfte. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick auf die Hände.

AUSFÜHRUNG

Kicke das rechte Bein nach hinten oben. Halte das Bein gestreckt, mit der Ferse oberhalb des Gesäßes für 10 Sekunden und komme langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Bewegung 10 bis 15-mal und wechsle dann die Seite.

ZIEL

In erster Linie kräftigt diese Übung die Gesäßmuskulatur, erfordert aber auch Stabilität in Schultern und Rücken.



6

7

LIEGESTÜTZ MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

Greife die BLACKROLL® seitlich mit beiden Händen und komme in die Liegestützposition. Platziere die Rolle und deine Hände unter den Schultern und stelle die Füße auf den Zehenspitzen hüftbreit geöffnet auf.

AUSFÜHRUNG

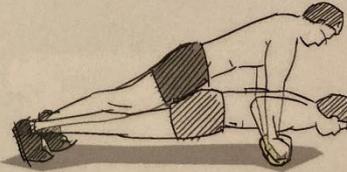
Halte Spannung im gesamten Körper, sodass er eine gerade Linie bildet. Beuge deine Ellbogen und bringe die Brust Richtung Boden. Strecke die Ellbogen wieder und wiederhole die Übung. Achte darauf, dass dein Körper gespannt und die Ellbogen eng am Oberkörper bleiben.

TIPP FÜR ANFÄNGER

Für eine leichtere Durchführung kannst du die Knie auch auf dem Boden ablegen.

ZIEL

Kräftigung des Oberkörpers, vor allem der Arme und der Brust.



ARMHEBER MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

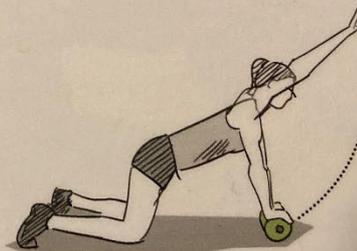
Beginne im Vierfüßlerstand und greife die BLACKROLL® seitlich mit beiden Händen. Platziere die Rolle unterhalb der Schultern und die Knie unterhalb der Hüfte. Halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick auf die Hände.

AUSFÜHRUNG

Führe den rechten Arm gestreckt nach vorne in einer Linie mit dem Rücken. Halte diese Position für 10 Sekunden und komme langsam in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole die Bewegung 10 bis 15-mal und wechsle dann die Seite.

ZIEL

Dies ist eine Übung mit dem Ziel deinen oberen Rücken zu stärken.



8

UNTERARMSTÜTZ MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

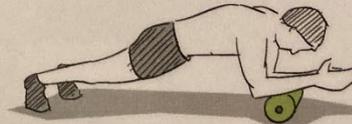
Lege die Unterarme auf der BLACKROLL® ab und begeben dich in den Unterarmstütz. Stelle dabei die Füße schulterbreit auf den Zehen auf und halte den Körper in einer Linie.

AUSFÜHRUNG

Halte Spannung im gesamten Körper. Achte darauf, dass die Hüfte nicht absinkt. Halte diese Position für die vorgegebene Zeit. Um die Übung zu erschweren, schiebe dich leicht vor und zurück über die Rolle.

ZIEL

In erster Linie kräftigt diese Übung den Bauch. Aber dein gesamter Körper muss arbeiten, um die Position halten zu können.



9

GOOD MORNINGS MIT DER BLACKROLL®

AUSGANGSPOSITION

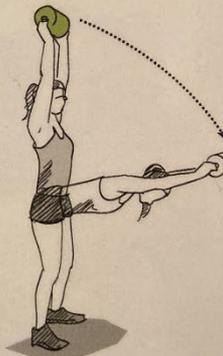
Greife die BLACKROLL® mit beiden Händen. Stehe schulterbreit, mit aufrechtem Oberkörper und strecke die Arme nach oben.

AUSFÜHRUNG

Halte den Rücken gerade und ziehe die Schulterblätter nach unten. Neige den gestreckten Oberkörper so weit wie möglich nach vorne. Sowohl Beine als auch der Rücken bleibt gestreckt. Komme langsam wieder nach oben.

ZIEL

Kräftigung des unteren Rückens.

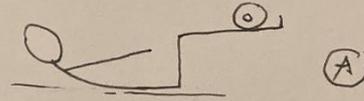


10

BAUCHTRAINING MIT BLACKROLL®

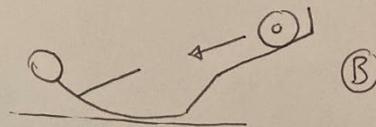
AUSGANGSPOSITION

BLACKROLL AUF SCHIENBEIN AUFLEGEN.

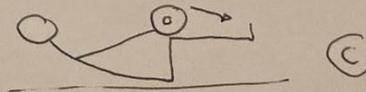


AUSFÜHRUNG

BEINE ANWICKELN DAMIT DIE ROLLE
KONTROLLIERT INS ROLLEN KOMMT.
AUFFANGEN UND ERNEUT AUSGANGS-
POSITION VORBEREITEN

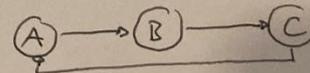


SCHWIERIGER: SEHR LANGSAMES ROLLEN
VERSUCHEN



ZIEL

BAUCHMUSKULATUR TRAINIEREN

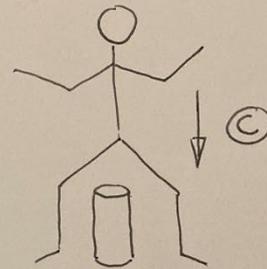


11

SUMO SQUATS MIT BLACKROLL®

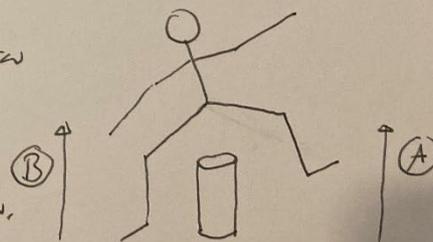
AUSGANGSPOSITION

BLACKROLL ZWISCHEN DEN BEINEN
UNTERHALB DES GESÄSSES.



AUSFÜHRUNG

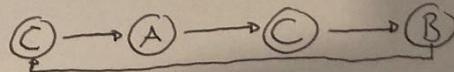
OBERKÖRPER LANGSAM TIEF OHNE
AUF BLACKROLL ABZUSITZEN.
DANN ABWECHSELND BEIM AUFRICHTEN
RECHTES BEIN BZW. LINKES BEIN
ANHEBEN.



SCHWIERIGER: EXPLOSIONSARTIG AUFRICHTEN.

ZIEL

BEINE UND GLEICHGEWICHT (SPRUNGKRAFT)



12