

## Federleicht und stark: Sprungkrafttraining für stabile Sprunggelenke

Die Sprungkraft spielt bei zahlreichen Sportarten eine entscheidende Rolle und kann bei entsprechender Ausprägung einen Leistungsvorteil verschaffen! Die Sprungkraft ist die Kombination aus Maximalkraft und Schnellkraft und hängt maßgeblich von Trainingszustand, Muskelmasse und Maximalkraft ab. Durch gezieltes Krafttraining, Plyometrisches Training und Schnellkrafttraining kannst du deine Sprungkraft verbessern und höher springen. In diesem Kurs trainieren wir ganzheitlich und schonend an unserer Sprungkraft, durch gezielte Kräftigung, plyometrische Übungsformen, spezifischen Technikübungen und auch stabilisierendem Core-Training. Dabei achten wir stets auf präventive und technische Aspekte und besprechen sinnlogische Einsatzmöglichkeiten in der Praxis.

Workshop – Ablauf:

- Theoretischer Input
  - Bedeutung der Sprungkraft im Sport und im Gesundheitsbereich
  - Zusammenspiel von Maximalkraft und Schnellkraft und Erläuterung, wie diese beiden Kraftarten die Sprungkraft beeinflussen
  - Einfluss von Trainingszustand, Muskelmasse und Maximalkraft
  - Einsatz im Gesundheitsbereich
- Praktischer Teil 1: Warm-up, Mobilisation, stabilisierende Übungen für die Rumpfmuskulatur und koordinative Übungen
  - Spezifisches Warm-up für ein Sprungkrafttraining mit dynamischen Aufwärmübungen (z.B. Fußkreisen, Beinpendeln, leichte Sprünge).
  - Integration von Core-Übungen für die „stabile Mitte“ (z.B. Plank-Variationen)
  - Koordinationsübungen mit der Koordinationsleiter zur Verbesserung der Bewegungsschnelligkeit und koordinativen Fähigkeiten.
- Praktischer Teil 2: Kraft- und Plyometrisches Training
  - Gezielte Kräftigungsübungen zur Verbesserung der Sprungkraft (z.B. Kniebeugen, Ausfallschritte und Wadenheben zur Stärkung der Beinmuskulatur)
  - Einführung und Anbahnung plyometrischer Übungsformen und Techniken
  - Spezifische Technikübungen zur Optimierung der Sprungbewegung und Verletzungsprävention (z.B. Tall to Short, Pogo etc.)

### Praktischer Teil 3: Exemplarisches Sprungkrafttraining

- o Technisch fokussierte Übungen für „landing mechanism“ und „eccentric absorption“ sowie Anbahnung Plyometrie: „concentric Development“ und „jump integration“
- o Anwendung der erlernten Techniken in einem strukturierten Training mit Kombination von technischen und plyometrischen Übungen zum Trainieren der Sprungkraft

### Take-Aways:

- Wissenschaftliche Grundlagen: Ein besseres Verständnis der physiologischen Grundlagen der Sprungkraft.
  - Sprungkraft = Unterfunktion der Kraft
    - o drei Fähigkeiten bzw. Komponenten die sich zusammensetzen:
      - Schnellkraft,
      - Reaktiv-/ Explosivkraft
      - Vor allem: Maximalkraft (als Grundvoraussetzung)
      - und zwar der gesamten am Sprung beteiligten Muskulatur!
    - o Sprungkraft ist in hohem Maße trainierbar, altersgemäß und progressiv belastungssteigernd
    - o Trendbegriff „Plyometrie“ = ist eine „Methode“ des Schnellkrafttrainings
    - o Voraussetzung für Sprungkraft: „hohe“ Maximal- bzw. Absolutkraft, gute Schnelligkeits- und Schnellkraftfähigkeiten und gute Koordination
  - Präventive Strategien: Tipps zur Verletzungsprophylaxe und zur Förderung stabiler Sprunggelenke beim und durch gezieltes Sprungkrafttraining
  - Praktische Übungen: Eine Sammlung von effektiven Übungen zur Verbesserung der Sprungkraft, die in das eigene Training integriert werden können
    - Vermittlung von korrekten Techniken und Methoden für das Sprungkrafttraining
    - Austausch von Best Practices: Anregungen und Ideen von anderen Teilnehmern und Fachleuten
  - Diskussion über sinnvolle Einsatzmöglichkeiten des Gelernten im Training

Platz für Gedanken, Notizen oder Fragen: