

# Trainingsprogramm Kraft

Sportart: Swiss Shooting (Gewehr)

	Trainingsziel	Übungsbeschreibung global	Level 1	Methode	Level 2	Methode	Level 3	Methode	Bemerkungen
Prävention/Trainingsvorbereitung	Mobilisation/ Aktivierung	Flexion - Extension der Wirbelsäule 	in 4-Füssler Stand	3x 10 (bewusste Atmung)	Kniend	3x <20	Stehend mit Rotation	3x 10/Seite	Die Wirbelsäule wird jeweils vom Becken her gestreckt (mit Hohlkreuz starten) ohne das Gesäss nach hinten zu schieben.
	Mobilisation	Öffnen und Schliessen der Schulterblätter (inkl. Nacken Flex. - Ext.) 	stehend gegen Wand (leichter Winkel)	3x 10 (bewusste Atmung)	in 4-Füssler Stand mit Nacken Flex. - Ext.	3x 20 (bewusste Atmung)	in 4-Füssler Stand mit Nacken Flex. - Ext.	3x 20 (bewusste Atmung)	Die Lendenwirbelsäule ist aktiv zu stabilisieren, es bewegen sich nur die Schulterblätter und die Brustwirbelsäule. Die Nackenbewegung ist gegengleich zur Schulterblattbewegung.
	Aktivierung	Trans. Abd. in 4-Füssler Stand 	in 4-Füssler Stand Knie knapp ab Boden anheben	3x 45"	in 4-Füssler Stand Knie knapp ab Boden anheben mit alternierendem Arm zu Schulter Touch	3x 20 alternieren d	in 4-Füssler Stand Knie knapp ab Boden anheben/mit gegengleichem Abheben/Ausstrecken von Armen und Beinen	3x >12 alternieren d	Füsse und Hände befinden sich in der Verlängerung zu Hüfte und Schulter. Es gilt Rotation und seitliches Verschieben der Hüfte zu verhindern.
	Aktivierung	Unterarmstütz 	Unterarmstütz mit Vor-Rückbewegung aus Schultern	3x 10 Zyklen	Unterarmstütz mit Fussdruck gegen Wand aus Schulter	3x 60"	Unterarmstütz mit Fussdruck gegen Wand aus Schulter mit alternierendem Arm nach vorne Ausstrecken	3x 20 alternieren d	Schulter, Hüfte und Fussgelenke bilden 1 Linie. Die Lendenwirbelsäule ist aktiv zu stabilisieren (kein Hohlkreuz)
	Mobilisation	Ausfallschritte mit Wirbelsäulenrotation 	Ausfallschritt mit angehobenem Knie und beidseitiger Rotation in horizontaler Ebene	3x 12 alternieren d	Ausfallschritt mit angehobenem Knie und beidseitiger Rotation und Flexion nach vorne	3x 12 alternieren d	Ausfallschritt rückwärts mit beidseitiger Rotation und Extension nach hinten	3x 12 alternieren d	Die Beinachse ist aktiv zu stabilisieren (Frontal betrachtet 1 Linie zwischen Fussgelenke, Knie und Hüfte). Die Arme werden auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt zum Rotieren.
	Aktivierung	Hüftausserrotatoren/-abduktoren 	Hüftausserrotation liegend gegen Wand	3x 20 (aktiv in Rumpf)	Hüftausserrotation liegend gegen Wand mit Miniband	3x 15 (aktiv in Rumpf)	Hüftausserrotation/-extension in Unterarmstütz	3x >12 (aktiv in Rumpf)	Der Rumpf stabilisiert die Lendenwirbelsäule aktiv (keine Ausweichen bei maximaler Aussenrotation)
	Aktivierung	Brücke 	Brücke in schulterbreitem Stand	3x 20 (aktiver in Rumpf)	Brücke mit Miniband	3x 20 (aktiver in Rumpf)	Brücke auf Gymball mit Flexion - Extension der Beine	3x 12 (aktiver in Rumpf)	Der Rumpf stabilisiert die Lendenwirbelsäule aktiv (keine Überstreckung der Wirbelsäule). Die Arme werden wenn möglich senkrecht zur Decke gestreckt.
Aktivierung	Seitstütz 	Seitstütz mit Hüfheben/-senken	3x 20	Seitstütz mit Fussdruck gegen Wand aus Schulter und Hüfheben/-senken	3x 20	Seitstütz mit Fussdruck gegen Wand aus Schulter, Hüfheben/-senken und gleichzeitiger Schulteraussenrotation (Theraband: aussenrotiert wenn Hüfte	3x 15	Schulter, Hüfte und Fussgelenke bilden 1 Linie.	
Krafttraining	Kräftigung	Rumänisches Kreuzheben 1-beinig 	Rumänisches Kreuzheben 2-beinig	3x 20 (1 Linie von Kopf bis Becken)	Rumänisches Kreuzheben 1-beinig	3x 15 (1 Linie von Kopf bis Fuss)	Rumänisches Kreuzheben 1-beinig mit Last auf Seite des Spielbeins	3x 12 (1 Linie von Kopf bis Fuss)	Kopf und Ferse der Spielbeinseite sollen maximal von einander weggestreckt werden und 1 Linie bilden. Das Standbein hält einen natürlichen Kniewinkel stabil!!!
	Kräftigung	Tiefe Kniebeuge mit Ausstossen 	Tiefe Kniebeuge mit Gewichtsscheibe in Vorhalte	3x 20 (Hüftachse unterhalb Knie)	Tiefe Kniebeuge mit alternierendem Kurzhantelausstossen in Knieflexion	3x 20 (Hüftachse unterhalb Knie)	Tiefe Kniebeuge mit nach oben gestreckten Kurzhanteln und einseitiger, fließender Ellenbogenflexion/-rotation in Knieflexion	3x 20 (Hüftachse unterhalb Knie)	In schulterbreitem Stand Hüftachse bis unterhalb Knieachse absenken. Fussgelenk, Knie und Hüfte bilden 1 Linie. Die Lendenwirbelsäule ist aktiv zu stabilisieren.
	Kräftigung	Schulteraussenrotation 	Ohne Last (maximale Mobilisation ohne Ausweichbewegung)	3x 15 (aktiver in Rumpf)	Schulteraussenrotation mit Theraband (variable Last)	3x 15 (aktiver in Rumpf)	Schulteraussenrotation mit an Kabelzug	3x 12 (aktiver in Rumpf)	Der Ellenbogen hat einen Minimalabstand zum Körper zu halten. Die Rotation ist nur aus dem Schultergelenk zu steuern.
	Kräftigung	Wadenheben 	2-beinig breit (Schiessposition) auf Erhöhung	3x 20 (Beine gestreckt)	2-beinig breit (Schiessposition) auf Erhöhung mit Zusatzlast (z.B. Gewichtsweste)	3x 20 (Beine gestreckt)	1-beinig auf Erhöhung (optional mit Zusatzlast)	3x 20 (Beine gestreckt)	Höhe so wählen, dass eine maximale Dehnung möglich ist. Bis auf Fussspitze ausstossen.
	Kräftigung	Nackenschieben isometrisch 	Nackenschieben stehend	3x 10x 3'/3" (aktiver in Rumpf)	Nackenschieben liegend	3x 10x 3'/3" (aktiver in Rumpf)	Nackenschieben liegend	3x 10x 5'/3" (aktiver in Rumpf)	Druck aus Nacken erzeugen ohne Flexion im Nacken und ohne Wirbelsäule zu überstrecken. Die Ellenbogen werden maximal aussenrotiert.

Level 1                      Level 2                      Level 3

