

# Hilfsmittel für das Heimtraining



Alle Fotos: Christian Gustedt

## Athletiktraining mit dem Hausstand

Autor: Christian Gustedt

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
 Grundlagentraining  Leistungstraining

Nicht jeder hat verschiedene Fitnessgeräte in der Wohnung wie Sprintass Gina Lückenkemper oder gar eine Stabhochsprunganlage im Garten wie bei der Familie des Weltrekordhalters Armand Duplantis. Solange nicht bundesweit alle Stadien, Fitnessstudios oder Krafträume wieder eröffnet haben, sind Alternativen nötig und Improvisationstalent gefordert. Mit welchen Hilfsmitteln Nachwuchssportler sich zu Hause fit halten können, zeigt Christian Gustedt im Folgenden.

### Einführung

Noch immer ist vielerorts der Vereinssport so gut wie lahmgelegt und Gruppentraining nur für „Berufssportler“ erlaubt. Zwar erhielten in manchen Bundesländern einige Leistungssportler eine Ausnahmegenehmigung, für den Großteil der Bevölkerung ist Sporttreiben allerdings nur auf Feldwegen, Gärten, Parks, Straßen oder in der Wohnung bzw. im Haus möglich. Fast alle Leichtathleten trainieren nach individuellen Trainingsplänen ihrer Heimtrainer weiter. Sie halten sich mit Kraftübungen fit (s. auch „Fit in den eigenen vier Wänden“ in dieser Ausgabe ab Seite 26) oder trainieren ihre Ausdauer und Schnelligkeit mit maximal einem Trainingspartner in der Natur. Die Einschränkungen treffen aber auch viele jüngere Sportler hart, die den Winter fleißig waren, um bei Kreis-, Regional-, Landes- und Deutschen Meisterschaften gut abzuschneiden. Ohne Anleitung, Trainingsgeräte und Mitstreiter wissen viele Nachwuchssportler nichts mit sich anzufangen. Dieser Beitrag stellt fünf Kraftübungen für Sportler der Altersklasse U12 und U14 vor, die problemlos zu Hause umsetzbar sind. Die effektiven Übungen zielen auf die wichtigsten Muskelgruppen ab (Bein-, Bauch-, Rücken-, Armmuskulatur)

»



und als Widerstand dient vor allem das eigene Körpergewicht. Als Hilfsmittel werden nur Geräte genutzt, die in jedem Haushalt zu finden sein dürften.

**Zum Umgang mit den Übungen**

In der Kinderleichtathletik und im Grundlagentraining sind Intensität, Belastungsdauer bzw. Wiederholungszahlen zunächst moderat. Mit zunehmendem Leistungsniveau sollten die Parameter aber individuell angepasst werden. Wer die Übungen zweimal pro Woche in Haus oder Wohnung ausführt, kann sich eine gute Basis für die Zeit schaffen, wenn wieder im Stadion trainiert werden darf. Trainern sollte klar sein, dass die gezeigten Übungen nur eine kleine Auswahl aus dem großem Fundus geeigneter Aufgaben darstellen, die durch Variationen erweitert werden können. Ein kleines Warm-up (z. B. durch Treppenläufe, Kniehebelauf auf der Stelle und/oder – sofern es die Deckenhöhe zulässt – Hampelmannsprünge) schützt vor Verletzungen.

**Info 1**

**Hier gibt's den Beitrag als PDF**

Liebe Leser, wir haben uns entschieden, diesen Beitrag ausnahmsweise kostenlos als Download zur Verfügung zu stellen. So haben Sie die Möglichkeit, ihn an Ihre Athleten weiterzuleiten und die Sportler mit einem gezielten Stabilisierungstraining zu versorgen. Wir hoffen, dadurch einen Teil dazu beitragen zu können, dass ihre Athleten bei der Stange bleiben und auf einem ordentlichen Niveau aus der Krise herauskommen. Mit diesem QR-Code oder unter [www.leichtathletiktraining.de/service](http://www.leichtathletiktraining.de/service) gelangen Sie an das PDF.



**Übung 1: Couchbeuge**

**Ausführung**

- > Telemarkstellung (enge Ausfallschrittposition) mit hinterem Fuß auf einer Erhöhung (z. B. Couch). Die Arme sind am Becken fixiert.
- > Die Beine beugen, bis das hintere Knie fast den Boden berührt (s. Bild) und wieder strecken (Kräftigung der Oberschenkelstrecker).

**Beachte**

- > Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht zur Seite ausweicht (ggf. Durchführung vor einem Spiegel).



**Übung 2: 32, heb auf!**

**Ausführung**

- > Rückenlage, die Fersen auf der Couch ablegen. Hinter dem Kopf ein Skat-Kartenblatt (32 Karten) ablegen.
- > Beide Hände hinten den Kopf bringen, jeweils einzeln die Karten vom Boden auf die Couch transportieren. Dazu den Oberkörper kontrolliert heben und senken (Kräftigung der Bauchmuskulatur).

**Beachte**

- > Als Streich können Sie ihren Schützling fragen, ob er das Kartenspiel „32, heb auf!“ kennt. Wird die Frage verneint, und entpuppt sich das vermeintliche Spiel als Athletikübung, haben Sie ihn gefoppt.



**Übung 3: Tennisballkreisen**

**Ausführung**

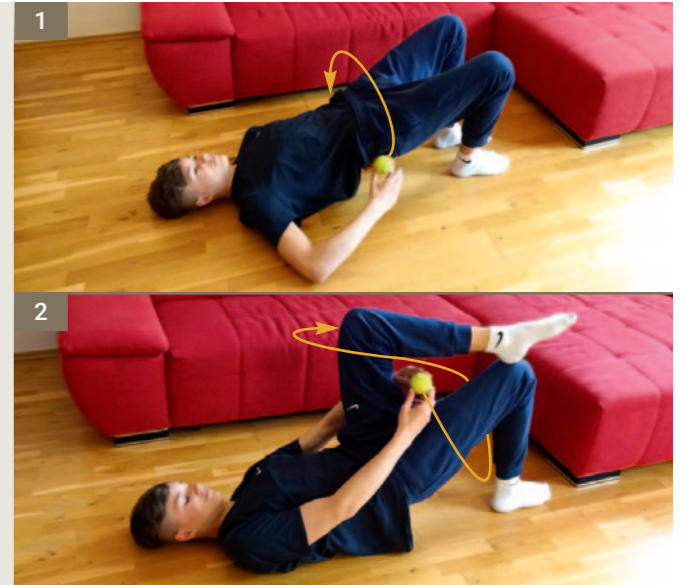
- > Rückenlage, die Beine anstellen und die Hüfte abheben (Schulterstütz). Einen Tennisball um das Becken kreisen (s. Bild 1; Kräftigung der Gesäßmuskulatur).

**Variation**

- > Den linken Fuß abheben und auf dem rechten Knie ablegen (s. Bild 2). Achterkreisen des Tennisballs durch die beiden von den Beinen gebildeten Dreiecke (s. Bild 2). Nach z. B. 6 Wiederholungen die Seite wechseln.

**Beachte**

- > Rücken, Hüfte und Oberschenkel (des am Boden aufgestellten Beins) bilden eine Linie.



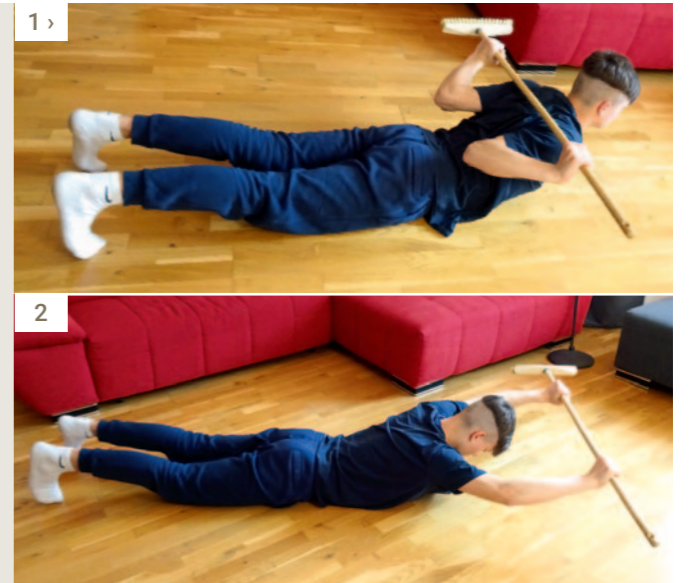
**Übung 4: Mit Besenstil in die Streckung**

**Ausführung**

- > Bauchlage, die Fußspitzen sind aufgestellt und das Gesäß ist angespannt (Knie sind in der Luft). Einen Stab (z. B. Besen) hinter dem Kopf halten, den Oberkörper leicht abheben (s. Bild 1).
- > Den Stab über den Kopf nach vorne führen, bis die Arme gestreckt sind (s. Bild 2). Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren (Kräftigung der Rückenmuskulatur).

**Beachte**

- > Achten Sie darauf, dass der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt (Blickrichtung zum Boden).



**Übung 5: Boden wischen**

**Ausführung**

- > Liegestützposition, die Füße auf einer rutschigen Unterlage (z. B. Geschirrtücher) platzieren (s. Bild 1).
- > Aus dieser Position beide Beine anziehen/über den Boden gleiten lassen, um in die Hockposition zu gelangen (s. Bild 2).
- > Anschließend die Beine strecken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren (Kräftigung der Brust- und Rumpfmuskulatur).

**Beachte**

- > Die Knie berühren nicht den Boden.
- > Der Rücken sollte möglichst gestreckt und eine Hohlkreuzhaltung unbedingt vermieden werden.

