



Trainingshandbuch

Freestyle Snowboardcross

© Simon Glatthard

Inhaltsverzeichnis

Ziel und Handhabung des BABE Trainingshandbuches

Teil 1: Persönliche Informationen zur/zum Athleten/in

Teil 2: Übersicht der geplanten Trainings

Teil 3: Details zu den einzelnen Phasen (inkl. Protokoll)

Teil 4: Übersicht Beweglichkeitsübungen

Teil 5: Übersicht Kraftübungen

A. Bauchmuskulatur

B. Rumpfmuskulatur

C. Beinmuskulatur

D. Armmuskulatur

Teil 6: Borg Tabelle für Ausdauertraining

Ziel und Handhabung des BABE Trainingshandbuches

Liebe Athletin, lieber Athlet

Nach dem guten Aufbau der letzten Jahre und einer erfolgreichen letzten Wintersaison freut sich das Trainerteam auf die neue Saison. Nach einer genauen Analyse der Erfolge und Misserfolge der letzten Saisons haben wir beschlossen, mit noch professionelleren Strukturen zu trainieren.

Um im Snowboardsport in einer spezifischen Disziplin Erfolg zu haben, reicht Talent alleine nicht. Es braucht auch gewisse körperliche Grundlagen in Bezug auf Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Diese können trainiert und entwickelt werden. **Dazu braucht es Wille und Einsatz des einzelnen Athleten.**

Die BABE/Snowboardregion Nordwest ist ein Regionalkader mit der Aufgabe, die motivierten Athleten/innen auf den Spitzensport vorzubereiten. Dazu führen wir diverse Trainings auf dem Schnee sowie in der Halle und im Gelände durch. Um bei diesen Trainings effizient arbeiten zu können, sind wir auf motivierte und körperlich fitte Athleten/innen angewiesen. Damit unsere Athleten/innen ihre und somit auch unsere Ziele erreichen können, erhält jede/jeder Athlet/in ihr/sein persönliches Trainingshandbuch.

Welche Pflichten hat die/der Athlet/in im Rahmen des Trainings der BABE/Snowboardregion Nordwest?

- Wille, Einsatz und Motivation
- regelmässiges Training gemäss Trainingsplan
- wahrheitsgetreues Ausfüllen der Trainingsprotokolle

Was bietet die BABE/Snowboardregion Nordwest ihren Athleten?

- optimale Betreuung, um die Ziele zu erreichen (persönliche Abstimmung des Trainingsplans)
- fachliche Kompetenz (Übungserklärung-/kontrolle anlässlich der geführten Trainings)
- disziplinspezifische Trainings
- regelmässige Kontrolle der Kondition und Fitness der Athleten/innen durch die Trainer
- Organisation und Durchführung von Trainingslagern

Teil 1: Persönliche Informationen zur/zum Athleten/in

Name der/des Athleten/in

Zuständige/r Trainer/in

Persönliches Ziel der/des Athleten/in

Teil 2: Übersicht der geplanten Trainings

Bitte hierzu die aktuellen Trainingspläne beachten, welche auf unserer Website heruntergeladen werden können. Du findest die aktuellen Trainingspläne in der Rubrik „Snowboarder“ > „Unterlagen aktuelle Saison“

Teil 4: Übersicht Beweglichkeitsübungen

Täglich / nach jedem Training



Teil 5: Übersicht Kraftübungen

A. Bauchmuskulatur

A.1 Bauch oben



Leichtes Anheben des Oberkörpers
Beim Absenken darauf achten, dass die Schultern den Boden nicht berühren.



Angehobener Oberkörper, Wippen mit den Armen, Oberkörper bleibt oben

A.2 Bauch unten, seitlich



Beine senkrecht nach oben, langsam abkippen (max. 45 Grad)

A.3 Bauch seitlich



B. Rumpfmuskulatur

B.1 4-Füssler



Gerader Rücken, Beine und Arme diagonal anheben, links/rechts abwechselnd

B.2 Rumpf seitlich, links/rechts



Zehen bis Kopf bilden eine Linie, kein Durchhängen.

Schulter stabilisieren, Position halten.

B.2.1 mit Hüfte heben



Gleich wie B.2, aber dazu die Hüfte anheben (ohne Bodenkontakt) und anheben.

B.2.2 mit Bein in Luft



Wie B.2 aber mit angehobenem gestrecktem Bein, wenn stabil Hüfte heben und senken wie B.2.1.

B.3 Rumpf gerade



Von der Ferse bis Kopf eine Linie, kein Hohlkreuz!

Position halten.

B.3.1 mit Füße anheben



Wie B.3 jedoch Füße in 1-Sekunden-Takt anheben, nicht höher als im Bild.

B.3.2 instabil



Wie B.3, instabile Position halten.

B.4 Bridging



Hüfte heben, senken (ohne Bodenkontakt!)

B.4.1 ein Bein gestreckt



Wie B.4, jedoch ein Bein gestreckt.

B.4.2 instabil



Wie B.4 mit instabiler Unterlage.

B.5 Mekka



1. Position

Gerader Rücken langsam senken



2. Position

Zu Rundrücken (vom Kinn her einrollen)



3. Position

Gerader Rücken (leichtes Hohlkreuz), Brust raus



4. Position

Hochgehen

B.5.1 Mekka



Wie B.5, jedoch mit Armen am Kopf angewinkelt und beim Hochkommen abwechselnd Rotation links/rechts.

C. Beinmuskulatur

C.1 Squats



C.1.1 einbeinig



Wie C.1. aber einbeinig

C.1.2 instabil



Wie C.1 – aber auf instabiler Unterlage

C.2 Abduktion



Bein in Verlängerung zu Körper ausgestreckt,
Fussspitze zeigt nach unten



Bein heben und senken

C.3 Treppenstufe



Vorfuss auf Treppenstufe,
Fersen sinken lassen



Auf Zehenspitzen steigen

C.4 Kine/VA-Bein



Gezeigte Position halten, Ferse des angehobe-
nen Beines leicht Richtung Decke schieben

C.5/6. Froschsprünge / Sumo-Wechsel



Ausgangsposition Sumo 20 Sekunden; Froschsprünge 10 Stück

D. Armmuskulatur

D.1 Liegestützen



Gerader Rücken, eine Linie von Kopf bis Fersen, Körperspannung halten



Körperspannung während den Liegestützen aufrecht erhalten

D.1.1 einseitig instabile Liegestützen



Wie D.1, aber auf einer Seite instabile Unterlage



Wiederholungen abwechselnd links/rechts instabil

D.1.2 beidseitig instabile Liegestützen



Wie D.1, aber beidseitig instabil

D.2 Bizeps



Keine Ausweichbewegungen mit Rumpf, langsam kontrollierte Bewegungen

D.3 Aussenrotatoren



Ellbogen bleibt am Körper

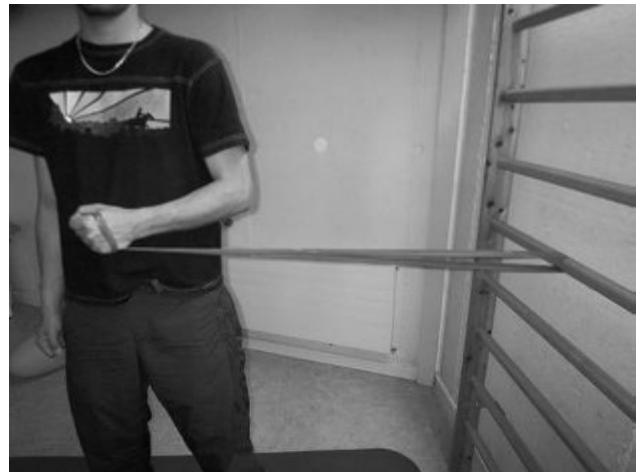


Ausdrehen so weit wie möglich, keine Ausweichbewegungen mit Rumpf

D.4 Innenrotatoren



Ellbogen bleibt am Körper



Eindreihen so weit wie möglich, keine Ausweichbewegungen mit Rumpf

D.5 Extension



D.6 Flexion



D.7 Abduktion



Hand und Ellbogen bleiben auf einer Linie



Kein Ein- oder Ausdrehen der Schulter. Max. 45 Grad anheben



Rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarm

D.8 Liegestützen hinten



Schultern bleiben stabil



Nur so weit absinken lassen, dass Abstand Schulter – Ohren gleich ist, wie am Anfang

Teil 6: Borg Tabelle für Ausdauertraining

6	
7	sehr, sehr leicht
8	
9	sehr leicht
10	
11	recht leicht
12	
13	etwas anstrengender
14	
15	anstrengend
16	
17	sehr anstrengend
18	
19	sehr, sehr anstrengend
20	

Instruktion für Athleten

Bewerte während des Tests/Trainings dein eigenes Empfinden der Anstrengung anhand dieser Skala. Ein Wert von 6 bedeutet keine Anstrengung und 20 bedeutet eine maximale Anstrengung. Ein Wert von 9 ist eine sehr lockere körperliche Belastung wie z.B. langsames Spazieren während ein paar Minuten. 13 entspricht einer etwas anstrengenderen Belastung, bei welcher du aber immer noch ohne Probleme weiter machen kannst. Bei einem Wert von 17 musst du dich sehr anstrengen. Du kannst zwar noch weitermachen, jedoch musst du dich dazu sehr stark antreiben. Ein Wert von 19 entspricht einer extremen Belastung. Für die meisten Leute ist diese Belastung gleich anstrengend wie die grösste körperliche Anstrengung, die sie bisher erlebten.

Versuche dein Gefühl der Anstrengung so ehrlich wie möglich abzuschätzen. Du sollst es weder unterschätzen, noch überschätzen. Einige Leute sind ein bisschen zu wenig sensibel oder wollen ‚tapfer‘ sein und beurteilen die Anstrengung zu tief. Versuche dagegen die Anstrengung so zu fühlen wie du sie wahrnimmst. Achte nicht darauf, wie hoch die objektive Belastungseinstellung an einem allfälligen Testgerät ist.