



**Rahmenbedingungen
Qualifikation Drachenboot
Nationalmannschaft
„Allgemeine Athletik“**

SPORTLERERFASSUNG

Version 1.4 im August 2011

Erstellt durch Martin Alt

Bundestrainer Drachenboot

1. Durchführung der Leistungsüberprüfung

Eine Auswahl aus folgenden Tests ist Bestandteil der Qualifikation „Allgemeine Athletik“:

Maximalkraft (gemäß DKV – Rahmentrainingskonzeption)

Mit drei Versuchen soll der Sportler sein Maximalgewicht (eine Wiederholung) erreichen. Der Versuch wird gewertet, wenn...

1. Bankziehen

...die Hantel aus der kompletten Streckung der Arme nach oben geführt wird und eine Höhe von 10 cm unterhalb des Brustbeins des Sportlers erreicht wird.
Die Angabe des Gewichtes wird durch zwei Helfer gewährleistet.



Grundstellung



Endposition

2. Bankdrücken

... das Gewicht soweit abgesenkt werden kann, dass der tiefste Punkt mindestens 10 cm über dem Brustbein des Sportlers liegt (90° Ellenbogenwinkel) und von dort wieder in die Armstreckung gebracht wird.

Die Hantel wird während der Ausführung durch zwei Helfer gesichert.

Ist keine Bank mit Ablage für die Langhantel vorhanden, so wird diese durch die Helfer dem Sportler in die gestreckten Arme gereicht.



Grundstellung



Endposition

Kraftausdauer

I. Arme

Die wesentlichen zum Paddeln beanspruchten großen Muskeln sind Bizeps, Trizeps, Armbeuger, Oberarmspeichenmuskel, Knorrenmuskel, Handstrecker, Handbeuger und Hohlhandmuskel.

1. Abwechselndes Beugen des Armes mit Handgelenksdrehung und Heben der Ellenbogen.

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird sitzend auf einer Bank durchgeführt. Die Unterarme befinden sich in halber Pronationsstellung (Daumen zeigen nach vorne bzw. Handflächen zeigen zum Körper)

Die Arme werden gebeugt, das Handgelenk in Supination (Daumen zeigen nach außen) gedreht, der Ellenbogen angehoben, bis der Oberarm die Horizontale erreicht.



Grundstellung



Position Mitte



Endposition

Beansprucht werden Oberarmspeichenmuskel, Bizeps, Armbeuger und der vordere Teil des Deltamuskels der Schulter.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen links + rechts

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

2. Beugen des Armes mit der Kurzhantel

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird sitzend auf einer Bank durchgeführt. Die Unterarme befinden sich in halber Pronationsstellung. Beide Unterarme werden bis zum rechten Winkel im Ellenbogengelenk angehoben.



Grundstellung (Seite)

Grundstellung (Vorne)

Endposition (Seite)

Endposition (Vorne)

Beansprucht werden Oberarmspeichenmuskel, Bizeps, Armbeuger und in geringerem Maße die Handstrecker.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen beidseitig mal zwei

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

3. Strecken der Arme mit Kurzhanteln

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird liegend auf einer Bank durchgeführt. Die Oberarme sind senkrecht aufgerichtet und die Unterarme befinden sich im rechten Winkel zum Ellenbogengelenk (Hände auf einer Linie zu den Ohren). In jeder Hand befindet sich eine Hantel. Beide Unterarme werden senkrecht nach oben gestreckt.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden Knorrenmuskel und die drei Köpfe des Trizeps

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen beidseitig mal zwei

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

4. Armstrecken / reverse Liegestütz

Beschreibung der Übung:

Eigengewicht des Durchführenden

Es werden zwei Bänke gegenüber gestellt. Die Hände ruhen auf der Kante einer Bank, während die Füße auf der anderen aufliegen. Die Arme werden bis zum rechten Winkel im Ellenbogengelenk gebeugt und wieder gestreckt.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem die drei Köpfe des Trizeps. Des weitern werden Knorrenmuskel, der große Brustmuskel sowie der vordere Teil des Deltamuskels beansprucht.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Steckungen

Kumulierter Wert der Strecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt ist die Differenz zwischen der Ausgangsposition und Endposition des Gesäßes)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

II. Schultern

Die wesentlich zum Paddeln beanspruchten großen Muskelgruppen der Schulter sind die drei Teile des Deltamuskels, die drei Teile des Kapuzenmuskels, die Rotatorenmanschette sowie der tief liegende Obergrätenmuskel.

5. Seitliches Heben der Arme mit Kurzhanteln

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird im Stand mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken durchgeführt. Beide Arme halten jeweils eine Hantel und befinden sich in halber Pronationsstellung neben den Oberschenkeln.

Beide Arme werden gleichzeitig über die Waagerechte angehoben.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem alle Teile des Deltamuskels sowie den tief liegenden Obergrätenmuskel. In geringerem Maße wird auch der Kapuzenmuskel beansprucht.

Zeitansatz: 60 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen beidseitig mal zwei

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 5 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

6. Vorwärtsheben der Arme mit Kurzhanteln

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird im Stand mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken durchgeführt. Beide Arme halten jeweils eine Hantel und befinden sich in Pronationsstellung vor den Oberschenkeln. Die Arme werden abwechselnd nach vorn bis in Augenhöhe gehoben.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem der vordere und der mittlere Teil des Deltamuskels, sowie der große Brustmuskel.

Zeitansatz: 60 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen links + rechts

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 5 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

III. Brust

Die beanspruchten Muskeln der Brust sind der große Brustmuskel, der Unterschulterblattmuskel sowie der vordere Sägemuskel.

7. Stemmen mit Kurzhanteln

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird rücklings liegend auf einer Bank durchgeführt. Beide Arme sind nach oben gestreckt. Die Hände halten je eine Hantel und befinden sich in halber Pronationsstellung. Es werden beide Arme gleichzeitig bis auf Brusthöhe gebeugt und die Hände vollständig proniert. Beim Zurückdrücken der Arme ist darauf zu achten, dass auch die Hände wieder in halbe Pronationsstellung zurückgedreht werden.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem der große Brustmuskel. Weniger intensiv beansprucht werden der vordere Teil des Deltamuskels, der Knorrenmuskel und der Trizeps.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen beidseitig mal zwei
Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

8. Liegestütz

Beschreibung der Übung:

Eigengewicht des Durchführenden

Die Arme sind gestreckt, die Hände in Schulterbreite auf dem Boden und die Beine sind leicht gegrätscht. Beide Arme werden gebeugt bis ein rechter Winkel im Ellenbogengelenk entsteht. Es muss vermieden werden ein Hohlkreuz zu machen. Im Anschluss wird sich vom Boden bis in die vollständige Streckung der Arme zurückgedrückt.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem der große Brustmuskel sowie der Trizeps.

Variationen: Füße höher als die Arme → beansprucht die Schlüsselbeinfasern.

Füße tiefer platziert als die Arme → beansprucht den unteren Teil des Brustmuskels.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen

Kumulierter Wert der Strecke aus der Ausgangsposition in die Endposition
(Messpunkt ist die Differenz Brust Ausgangsposition/Endposition)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

IV. Rücken

Die hauptsächlich beim KanuDrachenboot beanspruchten großen Rückenmuskeln sind untere Teil des Kapuzenmuskels, großer Rautenmuskel, breiter Rückenmuskel, Armmuskel und Rückenstrecker.

9. Rudern mit Kurzhanteln

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Hantel Sen. Herren = 10,0kg; Sen. Damen und Junioren Herren = 7,5kg; Junioren Damen = 5kg

Die Übung wird im Stand mit einem Bein kniend auf einer Bank durchgeführt. Die Aktivhand hält eine Kurzhantel am gestreckten Arm. Der Arm wird am Körper entlang senkrecht nach oben gezogen bis ein rechter Winkel im Ellenbogengelenk entsteht. Nach Abbruch der Übung oder nach Ablauf der Zeit wird die Seite ohne Pause gewechselt.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem Großer Rautenmuskel, breiter Rückenmuskel, hinterer Teil des Deltamuskels, Armbieger sowie Oberarmspeichenmuskel und die drei Teile des Kapuzenmuskels.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen Aktivarm + Passivarm

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Keine, beim Wechsel zwischen Aktivarm und Passivarm.

Drei Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

10. Oberkörperheben

Beschreibung der Übung:

Eigengewicht des Durchführenden

Die Übung wird auf dem Bauch liegend durchgeführt, so dass das Schambein die Liegefläche nicht berührt. Beide Wadenbeine werden an der Achillessehne nahe dem Fersenbein gestützt, so dass ein Heben der Unterschenkel nicht mehr möglich ist. Auf der Schulter ruht ein Stab, der mit beiden Armen je an den Außenseiten gefasst wird.

Die Übung beginnt mit dem Heben des Oberkörpers in die Waagerechte und endet mit dem Absenken.

Die Zeitspanne der Übungsdurchführung ist so lange gewählt, dass eine Durchführung mit Bedacht passieren sollte und nicht eine größtmögliche Wiederholungszahl in kurzer Zeit erwartet wird.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem die tief liegenden Muskeln des Rückenmuskels, der untere Teil der Rückenstrecker sowie der große Gesäßmuskel und der Plattsehnenmuskel.

Zeitansatz: 180 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen

Hierbei wird lediglich eine Bewertung aufgrund der Wiederholungen vorgenommen.

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Vier Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

11. Hochziehen der Langhantel mit enger Handstellung (Herren)

Beschreibung der Übung:

Gewicht der Langhantel Sen. Herren = 25,0kg

Die Übung wird im leicht gegrätschten Stand und geradem Rücken durchgeführt. Beide Hände halten die Langhantel in pronierter Stellung, so dass sich die Daumenspitzen beider Hände berühren. Die Langhantel wird bis zum Kinn gezogen und die Ellenbogen dabei soweit wie möglich nach oben gehoben.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem die drei Teile des Kapuzenmuskels, die drei Teile des Deltamuskels, der Schulterblattheber, der Bizps, die Muskelgruppen der Unterarme und der Bauchmuskeln sowie die unteren Teile der Rückenstrecker.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen

Kumulierter Wert der Gewichtsstrecke aus der Ausgangsposition in die Endposition (Messpunkt sind jeweils die Fingerknöchel)

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

V. Bauch

Die hauptsächlich beanspruchten großen Muskelgruppen des Bauchs sind die geraden Bauchmuskeln, die inneren und äußeren schrägen Bauchmuskeln, die Spanner der Oberschenkelbinde und die geraden Schenkelmuskeln.

12. Seitliches Oberkörperheben

Beschreibung der Übung:

Eigengewicht des Durchführenden

Die Übung wird auf der Hüfte der Aktiven Seite liegend durchgeführt. Beide Wadenbeine werden an der Achillessehne nahe dem Fersenbein gestützt, so dass ein Heben der Unterschenkel nicht mehr möglich ist. Der Oberkörper wird aus der geraden Streckung nach oben gehoben und wieder bis in die gerade Streckung gesenkt. Nach Abbruch der Übung oder nach Ablauf der Zeit, wird die Seite ohne Pause gewechselt.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden besonders die schräge Bauchmuskulatur und die gerade Bauchmuskulatur jener Körperhälfte, die gebeugt wird. Weniger intensiv werden die geraden und schrägen Bauchmuskeln der anderen Seite beansprucht, da sich diese in isometrischer Anspannung befinden, weil der Oberkörper nicht unter die gerade Streckung (Horizontale) gesenkt werden darf.

Zeitansatz: 120 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen Aktive Seite + Passive Seite

Hierbei wird lediglich eine Bewertung aufgrund der Wiederholungen vorgenommen.

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Keine, beim Wechsel zwischen Aktivseite und Passivseite.

Drei Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

13. Knieheben an der Stange

Beschreibung der Übung:

Eigengewicht des Durchführenden

Die Übung wird mit gestreckten Armen an einer Stange hängend durchgeführt. Beim Beginn der Übung befinden sich die Knie über Hüfthöhe. Die Knie werden so hoch wie möglich angehoben, so dass sich das Schambein dem Brustbein nähert.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden vor allem die geraden Bauchmuskeln, die geraden Schenkelmuskeln und der Spanner der Oberschenkelbinde. In geringerem Maß werden die äußeren schrägen Bauchmuskeln beansprucht.

Zeitansatz: 90 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen

Hierbei wird lediglich eine Bewertung aufgrund der Wiederholungen vorgenommen.

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

14. Sit up mit den Unterschenkeln auf der Bank

Beschreibung der Übung:

Eigengewicht des Durchführenden

Die Übung wird auf dem Rücken liegend, mit den Beinen auf einer Bank durchgeführt. Die Hände werden an den beiden Ohren gehalten um einen übermäßigen Zug am Nacken zu vermeiden. Die Ellenbogen dürfen während der Übungsdurchführung nicht zusammengeführt werden. Der Schultergürtel löst sich vom Boden und der Kopf versucht die Knie zu berühren. Der Schultergürtel darf während der Übungsdurchführung den Boden nicht mehr berühren.



Grundstellung



Endposition

Beansprucht werden hier vor allem die geraden Bauchmuskeln oberhalb des Bauchnabels. Ebenfalls werden die Spanner der Oberschenkelbinde und die geraden Schenkelmuskeln beansprucht. In geringerem Maß werden auch die äußeren schrägen Bauchmuskeln beansprucht.

Zeitansatz: 90 Sekunden

Zählweise:

Anzahl der Hebungen

Hierbei wird lediglich eine Bewertung aufgrund der Wiederholungen vorgenommen.

Abbruchkriterium:

Abgebrochen wird bei einer Pause von 10 Sekunden zwischen zwei Kontraktionen.

Regenerationszeit:

Fünf Minuten bis zum Beginn der nächsten Übung.

2. Änderungshistorie:

Version 1.0 → Version 1.1

- Ergänzung der Durchführungsbeschreibung der Maximalkrafttests Bankziehen und Bankdrücken um die Bilder Grundstellung und Endposition sowie eine detailliertere Beschreibung des Tests.
- Ergänzung von Regenerationszeiten zu jeder Übung des Abschnitts „Kraftausdauer“.
- Hinzufügen des Teil 4 „Änderungshistorie“

Version 1.1 → Version 1.2

- Austausch des Beispiels Maximalkraft auf Seite 1
- Detailliertere Durchführungsbeschreibung der Übung 9 „Rudern mit Kurzhanteln“ und der Übung 12 „Seitliches Oberkörperheben“.

Version 1.2 → Version 1.3

- Anpassung der Regenerationszeiten der einzelnen Übungen, um diese im Kreis durchführen zu können.

Version 1.3 → Version 1.4

- Übung 2 „Beugen des Armes mit der Kurzhantel“ darf nur noch im sitzen durchgeführt werden. Es wurde gestrichen (fett und unterstrichen): Die Übung wird **stehend oder** sitzend auf einer Bank durchgeführt.
- Das Gewicht für Übung 11 „Hochziehen der Langhantel mit enger Handstellung (Herren)“ wurde von 15,0kg auf 25,0kg erhöht