

# SPORT IN DER BUNDESWEHR



BUNDESWEHR

# GLIEDERUNG

- Allgemeine Grundlagen
- Körperliche Leistungsfähigkeiten (KLF)
- Trainingsmethoden
- Trainingslehre



# GRUNDLAGEN

- Oberstes Ziel und Maßstab für den Einsatz und die Ausbildung der Soldatinnen und Soldaten ist die Befähigung zum Kampf.
- Dies erfordert von den Soldatinnen und Soldaten ein hohes Maß an physischer und psychischer Robustheit sowie persönlicher Flexibilität, um den besonderen Anforderungen des Soldatenberufs gerecht zu werden.



Die Körperliche Leistungsfähigkeit (KLF) ist der

- Ausprägungsgrad wesentlicher physischer Leistungsparameter

Diese sind u. a. abhängig vom

- Gesundheitszustand
- dem Trainingszustand
- der motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination),
- von psychischen (motivationalen, emotionalen und kognitiven) Prozessen
- spezieller konditioneller Grundlagen und koordinativer Fertigkeiten von vorherrschenden Umweltbedingungen



# KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT (KLF)

- Um im Einsatz, einer Gefahrensituation oder auch im Grundbetrieb bestehen zu können, ist es wichtig, die KLF in verschiedenen Stufen aufzubauen.
- beginnend bei der Basisfitness, übergreifenden Grundlagenausdauer und der Kräftigung
- danach folgend die Soldatengrundfitness, hier enthalten sind verschiedene Bewegungsabläufe, die der Soldat im alltäglichen Dienst benötigt
- abschließend die Funktionsfitness, die besondere und bestimmte Aktivitäten beinhaltet, die bei jeder individuellen Verwendung benötigt werden.

## Ziele:

- Verbesserung der trainierbaren Einflussgrößen motorischer Leistungen (Ressourcenoptimierung)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit in ausgewählten Sportarten und spezifischen Thematiken
- Steigerung und Erhaltung der allgemeinen Leistungs- und Belastungsfähigkeit
- Vermittlung von Kenntnissen über Training
- Positive Beeinflussung des Sozialverhaltens

# WARUM KÖRPERLICHE LEISTUNGSFÄHIGKEIT?

- Viele Rekruten sind immer häufiger bereits den körperlichen Anforderungen der Grundausbildung nicht gewachsen.
- Der in Deutschland weitverbreitete Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die körperliche Fitness und Belastbarkeit aus.



# WESENTLICHE TRAININGSGRUPPEN

Gruppe 1 „Kraft“	Gruppe 2 „Ausdauer“	Gruppe 3 „Koordination“	Gruppe 4 „Beweglichkeit“
<p>Inhalt: <u>Kräftigungsübungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ mit dem eigenen Körpergewicht</li><li>▪ mit einem Partner</li></ul>	<p>Inhalt: <u>Dauerlauf</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ kontinuierlicher Dauerlauf</li><li>▪ Tempowechsellauf</li></ul> <p><u>Intervall-Trainingsformen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Intervallläufe mit lohnender Pause</li></ul>	<p>Inhalt: <u>Kleine Spiele</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gewandtheit und Geschicklichkeit (Koordination)</li><li>▪ Interaktion und Kooperation</li></ul> <p><u>Lauf-ABC</u></p>	<p>Inhalt: <u>Mobilisieren und Dehnen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dehnübungen</li><li>▪ Mobilisationsübungen</li></ul>

# WEITERE TRAININGSMÖGLICHKEITEN

Kräftigungsgymnastik	Krafttraining als Circuittraining	Handlungstraining als Circuittraining mit Zusatzgerät
<p>Inhalt: <u>funktionskreisbezogene Trainingsübungen mit dem eigene Körpergewicht</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Rumpf</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Bauchmuskulatur/Rückenmuskulatur)</li></ul></li><li>▪ <u>Beine</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Beinmuskulatur/Gesäßmuskulatur)</li></ul></li><li>▪ <u>Arme</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Armmuskulatur/Schultermuskulatur)</li></ul></li></ul>	<p>Inhalt: <u>funktionskreisbezogene Trainingsübungen mit und ohne Zusatzgerät</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Rumpf</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Bauchmuskulatur/Rückenmuskulatur)</li></ul></li><li>▪ <u>Beine</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Beinmuskulatur/Gesäßmuskulatur)</li></ul></li><li>▪ <u>Arme</u><ul style="list-style-type: none"><li>▪ (Armmuskulatur/Schultermuskulatur)</li></ul></li></ul>	<p>Inhalt: <u>handlungsbezogene Trainingsübungen</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <u>Bewegen im Raum</u></li><li>▪ <u>Bewältigen von Lasten</u></li><li>▪ <u>Überwinden von Hindernissen</u></li><li>▪ <u>Einnehmen vor Körperpositionen</u></li></ul>

Technik  
und Taktik

- ist der notwendige Unterbau

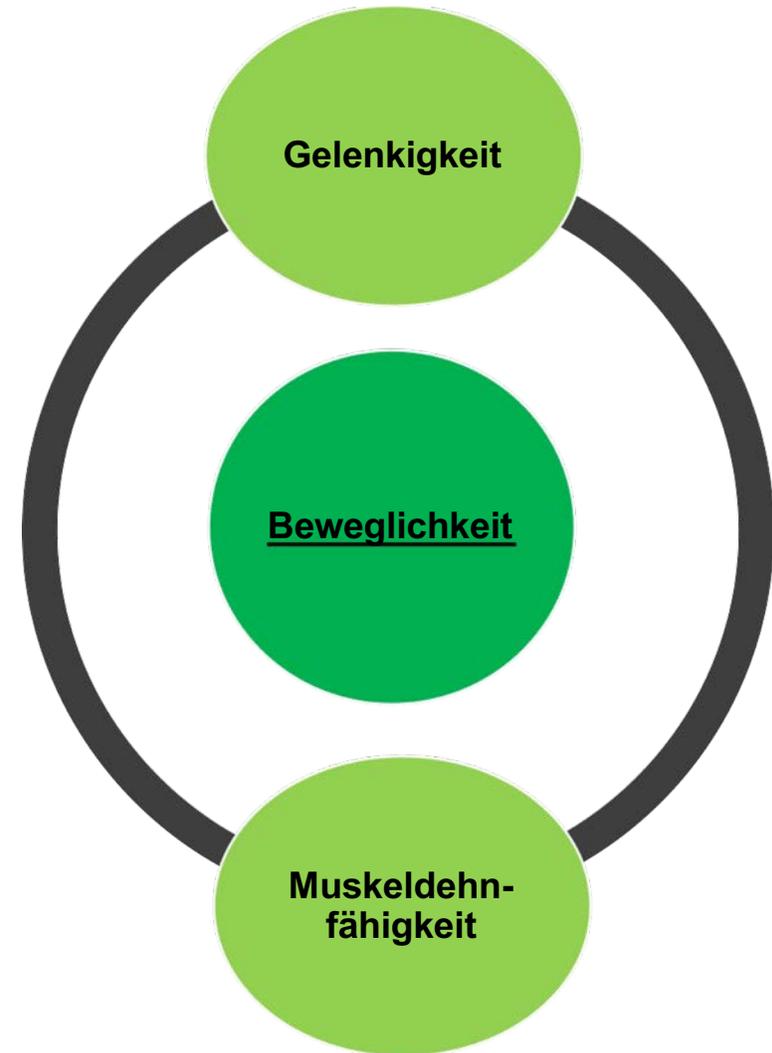
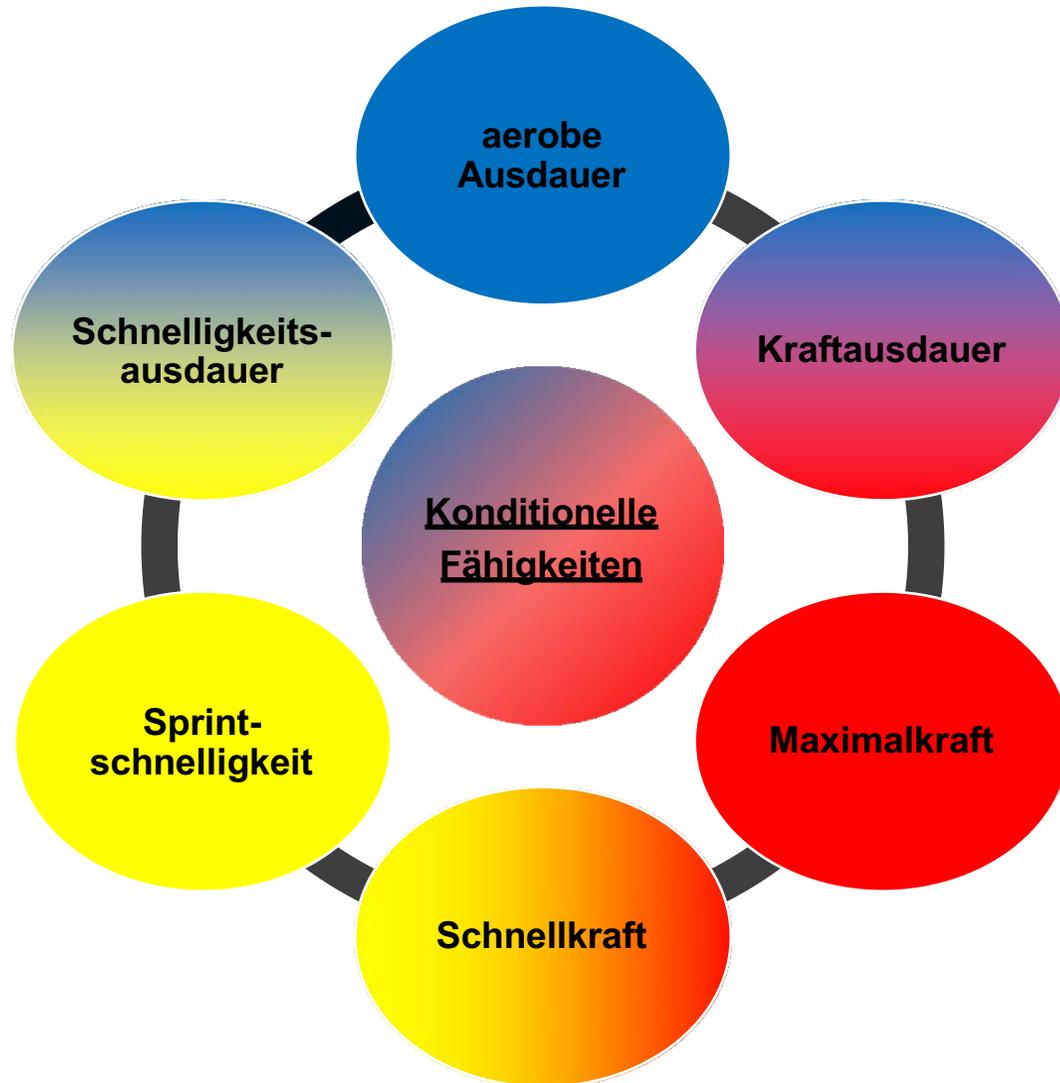
Sportartspezifische  
Kondition

- ist die spezielle Gewichtung von Ausdauer - Kraft -  
Schnelligkeit - Beweglichkeit

Allgemeine Kondition

- ist Basis für körperliche Leistungsfähigkeit
- bringt schnellere Regeneration

# LEISTUNGSFAKTOREN



# ANSTEIGENDE BELASTUNG

## Möglichkeiten der Belastungssteigerung

- Erhöhung der Trainingshäufigkeit
- mehr Trainingseinheiten pro Woche
- Steigerung des Trainingsumfangs
- Strecke bzw. Zeit
- Erhöhung der Trainingsdichte
- Verkürzung der Pausen
- Steigerung der Trainingsintensität
- Erhöhung der Geschwindigkeit oder des Gewichts



# REGELMÄSSIGKEIT UND LANGFRISTIGKEIT

Regelmäßiges und langfristiges Training schafft stabile Leistungsfähigkeit und hohe Belastbarkeit!

## Unterschiede in der Anpassungszeit:

- Muskeln, Sehnen und Bänder: Minuten bis Tage
- Knochen: Wochen bis Monate
- energetische Systeme: Jahre

# VARIATION DER BELASTUNG

Durch **Variation** wird die **Ausprägung** einer „**Leistungsbarriere**“ **verhindert!**

- Trainingsübungen variieren
- Trainingsmethoden wechseln

## **Trainingsbelastungen dosiert steigern**

- ständig gleiche Trainingsmittel verlieren nach einiger Anwendungszeit die Wirkung!

# GRUNDSÄTZE FÜR DAS TRAINING

- Die richtige Belastung (individuell nicht zu wenig und auch nicht zu viel, jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten)
- Erholung (regelmäßige Pausen verhindern eine Überbelastung, als Faustregel: Jeden zweiten Tag ist Ruhetag)
- Regelmäßigkeit (nur konstantes Training über mehrere Wochen bis Jahre führt zum Erfolg)
- Abwechslung (alle Muskelgruppen sollten im Wechsel trainiert werden, um kein Ungleichgewicht im Körper herzustellen, außerdem die Übungen und Sportart gelegentlich variieren)

# TRAININGSPLAN BEISPIEL

Dauer gesamt etwa 15 bis 25 Minuten (je nach Leistungsstand 2 bis 3-mal)

- Dips: mit dem Rücken zum Stuhl, mit den Armen hochdrücken, Beine lang (trainiert Trizeps, Schulter) 30-45 s
- Superman: auf den Bauch legen, Arme und Beine anheben (trainiert Rücken) 30-45 s
- Kniebeuge: Füße auf eine Höhe und in die Hocke gehen bis rechter Winkel in den Knien entsteht (trainiert Beine und Gesäß) 30-45 s
- Liegestütz: Arme etwa schulterbreit auseinander, Beine lang und Körper herablassen bis Brust den Boden berührt, dabei Kopf und Rücken gerade (trainiert Bizeps, Brust) 30-45 s
- Sit-Ups: hinsetzen und Beine anwinkeln, Oberkörper leicht anheben und wieder ablassen (trainiert Bauch) 30-45 s
  - zwischen den Stationen 30 s Pause
  - nach einem Übungsdurchgang 1 min Pause

