

Vorbereitungsphase - Konditionstraining Badminton

Wir bereiten uns nun ab sofort auf die neue Saison vor und führen das nun folgende Training bis zum 03.08.2014 durch. Daran schließt sich ein Schnelligkeitstraining mit viel Schlagsicherheit auf dem Feld an.

In den nun folgenden Wochen könnt ihr gerne den Badmintonschläger mal zur Seite legen. Wichtig ist aber, dass ihr das Programm gewissenhaft durchführt, damit ihr gute Grundlagen für die lange Saison schafft. Das Programm ist so aufgebaut, dass ihr keine Geräte benötigt und es somit überall durchführen könnt. Wer in einem Fitnessstudio trainiert kann mich ansprechen, damit wir spezielle Übungen im Bereich Kraft abstimmen.

Ausdauer

Hier führen wir ein hochintensives Intervalltraining durch, welches die Grundlagenausdauer verbessert. Im Badminton erfolgt die Energiebereitstellung zu ca. 60 % aerob und zu 40 % anaerob.

Hierzu ist eine kohlenhydratreiche Ernährung zu empfehlen.

Das Training sollte an der frischen Luft erfolgen

„Ein regelmäßiges Training von 3 Trainingseinheiten (TE) pro Woche über 6 Wochen Dauer kann die Ausdauer um bis zu 25% steigern.“ (Carsten Dick)

Eine gute Grundlagenausdauer bewirkt:

- schnellere Erholung nach Training + Wettkampf
- erhöhte Streßresistenz + höhere psychische Stabilität = innere Ruhe
- Stärkung des Immunsystems
- Ökonomisierung des Stoffwechsels
- Willensspannkraft
- Durchhaltevermögen
- Härte gegen sich selbst

Durchführung

5 x 1200 m 3 x wöchentlich über 3 Wochen

10 x 600 m 3 x wöchentlich über 2 Wochen

20 x 300 m 3 x wöchentlich über 2 Wochen

Zwischen den Läufen Pausen von 1- 2 min.

Alle Läufe mit submaximaler bis maximaler Intensität. Auch super als Strandläufe barfuß zu absolvieren.

Kraft

Wir benötigen im Badminton Kraft im Schlagarm, in den Beinen und im Rumpfbereich.

Alle Übungen führen wir bis zur Erschöpfung durch. 1- 3 Serien pro Übung je nach Zeit und Leistungsstand. Versucht Euch gedanklich in die Muskulatur, die arbeitet hineinzusetzen. Das erhöht den Trainingserfolg.



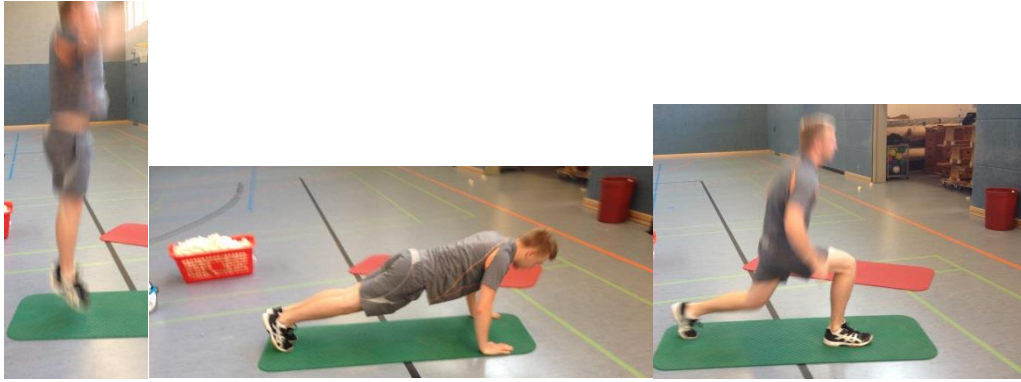
Vorhand Schlagbewegung mit gefüllter Wasserflasche. Viel Wert auf die vollständige Unterarmrotation (=Pronation) legen



Diagonal hochkommen für die schräge Bauchmuskulatur und Hüftbeuger. Event. Füße einklemmen. Zur Steigerung kann ein Gewicht vor die Brust genommen werden.



Einbeinige Sprünge



Kombination aus 3 Übungen: 2 Hockstretksprünge, 2 Liegestütz, 2 Ausfallschrittwechselsprünge. Übergänge schnell und fließend.



Rücken gerade und Balance halten

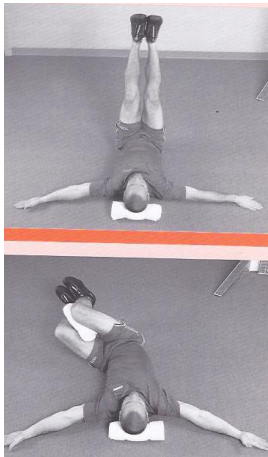


Baumstammvariationen mit geradem Rücken:

- Vor- und zurück wippen
- Von den Unterarmen auf die Hände wechseln und zurück
- Beine im Wechsel nach außen bewegen



Rückhand Schlagbewegung mit Wasserflasche. Viel Wert auf die Unterarmdrehung legen (=Supination)



Rumpfstabilität: nur so weit die Beine fallen lassen, dass die entgegengesetzte Schulter und LWS auf den Boden bleibt.

Wichtig ist, dass nach dem Ausdauer- und Krafttraining eine ausreichende Regeneration (z.B. ein Tag Pause) erfolgt, damit Anpassungsprozesse des Körpers erfolgen können.

Beweglichkeit

Das Beweglichkeitstraining sollte täglich durchgeführt werden. Dadurch verbessern wir unseren Aktionsradius. Wir benötigen im Badminton eine gute Beweglichkeit im Becken/ Beinbereich, sowie in der LWS und BWS. Versucht die einzelnen Übungen möglichst lange durchzuführen. Bei einer Einwirkzeit von 8 min. ist das Bindegewebe erst „richtig weich“.



**Im Badminton Becken-
Beinbeweglichkeit vor
allem in der Defensive !**

Sumo Kniebeuge



Finger unter den Fußspitzen einhaken und Knie leicht beugen und max. strecken

Flieger



Knie sind leicht gebeugt, damit das Becken stabil bleibt. Blick gradeaus. Oberkörper max. schnell nach rechts und links drehen.

Ausfallschritt

→ Ein Bein gebeugt so weit es geht zum Bauch ziehen,
runter in den Ausfallschritt (Knie ist über dem Fußgelenk), leicht federn

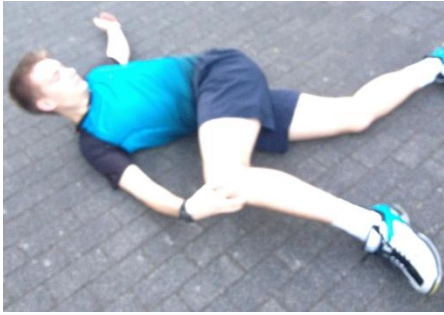


Brücke an der Wand

→ Aus dem Stand die Hände rücklings an die Wand bringen und nach unten „laufen“, Arme möglichst gestreckt lassen, Becken nach vorne schieben



Verwringung



Das Knie max. federnd nach unten drücken. Die entgegengesetzte Schulter bleibt auf dem Boden liegen.

Grätsche

- Beine gegrätscht auf den Boden stellen, Hände auf dem Boden,
mit den Füßen so weit es geht nach außen rutschen, dabei die Arme beugen
Rücken gerade, Fußspitzen zeigen nach vorne



Schmetterling

- Fußsohlen im Sitzen aneinanderlegen und mit den Knien nach unten federn
(evtl. mit den Händen nachhelfen), Rücken gerade



Wer noch mehr machen möchte, der ergänzt diesen Trainingsplan durch Schwimmen,
Mountainbike fahren, Basketball- oder Fußballspielen

Euch allen ein erfolgreiches Training !