

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Blatt 01 zu Video >> Aufwärmen <<:

Hier bereitet sich die Juniorennationalmannschaft auf ihre erste Trainingseinheit vor. Leider schenken noch immer zu viele KDK-ler/innen dieser extrem wichtigen >> Einstimmungsphase << für die sich anschließende Trainingseinheit zu wenig Beachtung. Sich einfach für ein paar Minuten auf das Trimmrad zu setzen, fördert weder die körperliche noch die mentale Anlaufphase für die Belange des KDK-Trainings. Der Blutkreislauf wird zwar dabei ein wenig angekurbelt, das Neuromotorische Zentrum verbleibt dabei jedoch im Dämmerschlaf! Auch das immer noch sehr beliebte Armkreisen ist kein Garant für eine meßbare Steigerung der allgemeinen Durchblutung = Steigerung der Pulsfrequenz und Körpertemperatur – und auch die Stoffwechselabläufe in den Gelenken (hier speziell den Schultergelenken) werden kaum für die nachfolgenden Kraftakte damit aktiviert! Schauen Sie sich dazu einmal in aller Ruhe die dazugehörige Videosequenz an. Die Trainingsstätte in Dresden bot eigentlich alle notwendigen Gerätschaften, um ein optimales Training >> einzuleiten >> Durchzuführen >> und ausklingen zu lassen. Die zwei Sportsfreunde des ansässigen Vereins zeigten ein sehr eingeschränktes Interesse an unseren Trainingseinheiten.



Hier ein paar brauchbare Vorschläge meinerseits für die Einstimmung auf eine KDK-Trainings-einheit. Zuerst sollte man einfach mal 4 bis 5 Minuten mit kraftvollen Schritten quer Beet durch die vorhandenen Räumlichkeiten laufen. Steigern Sie dabei bitte von Minute zu Minute behutsam Ihr Lauftempo. Sollten Sie auf Ihrem Rundlauf ein Treppenhaus ausfindig machen, um so besser. Halten Sie zwischendurch einfach ein paar mal an, um langsam und tief in die Hocke zu gehen Auch ein paar ruhig auszuführende Rumpfbeugen sollten Sie hier zwischendurch mit einbauen. Nehmen Sie im Treppenhaus (soweit vorhanden) ruhig einmal zwei bis drei Stufen auf einmal mit weit ausladenden Schritten. Atmen Sie während dieses allgemeinen Aufwärmens ruhig und tief durch. Direkt im Anschluß sollten Sie dann mit leichten Kurzhanteln oder Hantelscheiben ruhige und weit ausladende Bewegungen mit ihren oberen Extremitäten folgen lassen! Hierzu eignen sich z.B. die allgemein bekannten Übungen >> Seit- und Frontheben. Legen Sie sich zwischendurch auch einmal auf d. Rücken – und aktivieren sie ihre Bauchmuskulatur. Rollen Sie sich auch einmal auf d. Bauch – und aktivieren Sie Ihre Rückenstrecker.

Nach dieser Phase sollten Sie dann ein paar gezielte Dehnungsübungen - speziell für die Muskeln und Muskelgruppen folgen lassen, welche in der/den nachfolgenden Hauptübung/en angesprochen werden. Dehnen Sie somit Ihre Brust-, Rücken-, Oberkörper-, Arm-, Rumpf-, Bein- und Wadenmuskulatur. Machen Sie aber bitte aus diesen Übungen keine >> Doktorarbeit <<!!! In ca. 5 bis max. 8 Minuten hat man das erledigt.

Danach erfolgt dann die eigentliche >> Einstimmungsphase << für die 1. Hauptübung – indem Sie die dazugehörigen Bewegungsabläufe mehrmals mit einer leeren Hantelstange ruhig und konzentriert ausführen. Erst wenn Sie wirklich >> innerlich << verspüren, daß Sie harmonische Bewegungsabläufe generieren, steigen Sie durch das sinnvolle Steigern der Hantellast in Ihre erste Hauptübung ein.