

James C. Radcliffe/
Robert C. Farentinos

Sprungkrafttraining
Übungen für alle Sportarten

Meyer & Meyer Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
TEIL I: Was versteht man unter Plyometrie?	9
Kapitel 1: Was sind plyometrische Übungen?	9
Eine Definition der Plyometrie.	9
Geschichte der Plyometrie.	10
Plyometrie heute.	11
Kapitel 2: Grundlagen der Plyometrie.	13
Wie plyometrische s Training funktioniert	13
Trainingsprinzipien.	16
TEIL II: Plyometrische Bewegungen und Trainingsmethoden.	19
Kapitel 3: Plyometrische Bewegungen und Muskelgruppen.	19
Kapitel 4: Ausführungsrichtlinien.	28
Richtlinie 1: Aufwärmen/Abwärmen.	28
Richtlinie 2: Hohe Intensität.	28
Richtlinie 3: Progressive Überlastung.	29
Richtlinie 4: Kraftmaximierung/Zeitminimierung.	29
Richtlinie 5: Absolvieren der optimalen Wiederholungszahl.	29
Richtlinie 6: Ausreichende Erholung.	30
Richtlinie 7: Schaffen Sie zunächst eine gute Grundlage.	31
Richtlinie 8: Individualisierung des Trainingsprogramms.	31
Weitere Ausführungsrichtlinien.	33

TEIL III: Plyometrische Übungen	37
Kapitel 5: Beine und Hüfte	38
Bounds	38
Hops	50
Jumps	62
Leaps	80
Skips	84
Ricochets	88
Kapitel 6: Rumpf	92
Kippen	92
Schwünge	94
Drehungen	98
Beugebewegungen	102
Streckbewegungen	106
Kapitel 7: Oberkörper	108
Druck- und Stoßbewegungen	108
Schwünge	112
Würfe	116
Anhang A: Physiologische Grundlagen plyometrischer Übungen	118
Anhang B: Plyometrische Testverfahren	126
Test 1: Vertikalsprung	126
Test 2: Tiefsprunghöhen	127
Test 3: Kastensprungtest	128
Test 4: Medizinballpaß	129
Anhang C: Hinweise zum Eigenbau von Geräten	130
Sprungkasten	130
Winkelkasten	131
Winkelbrett	132
Literaturhinweise	133