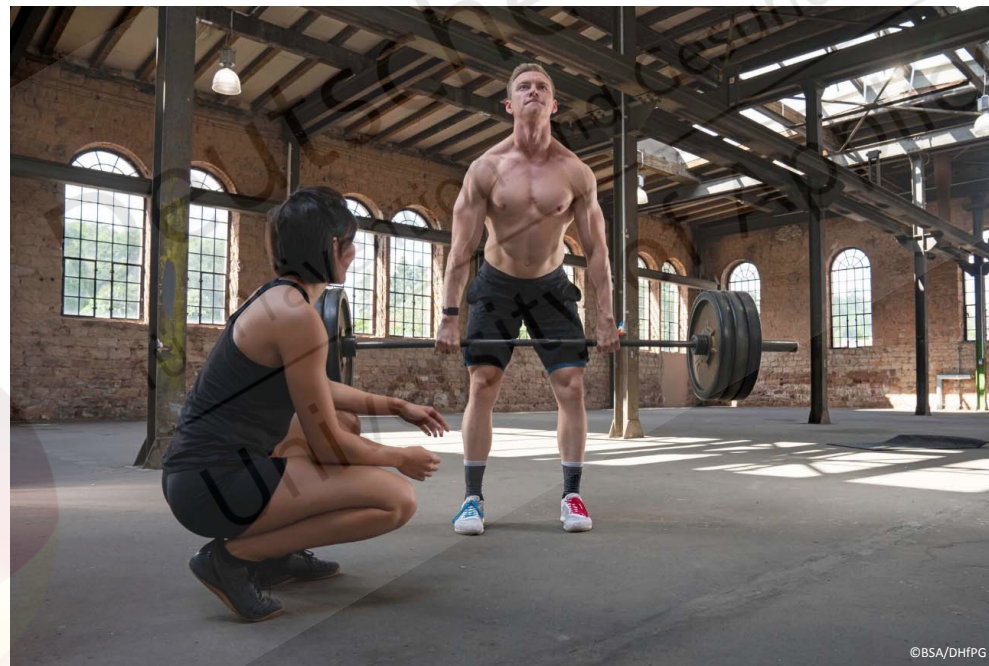


# Die motorische Fähigkeit Kraft

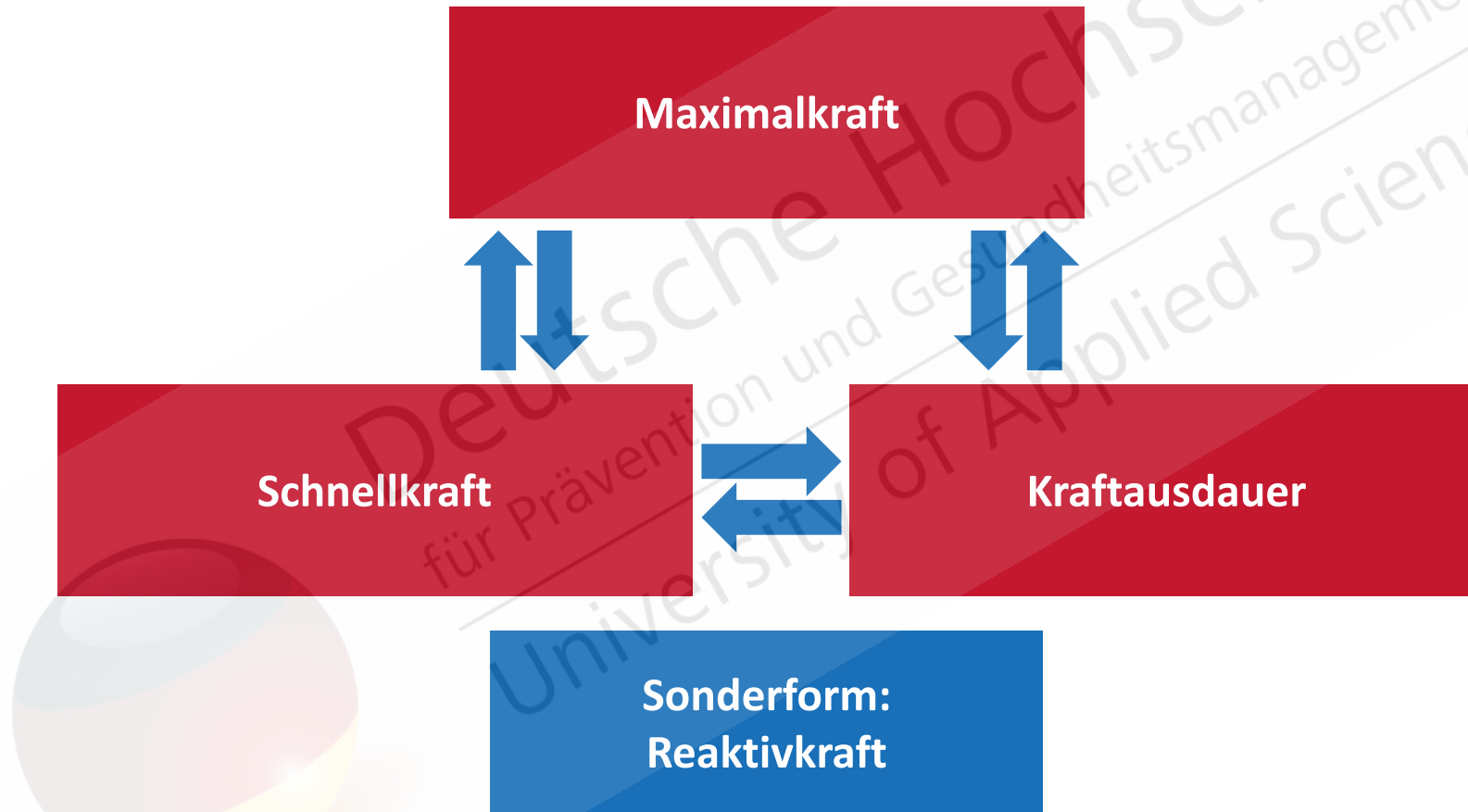
## Definition:

„Kraftfähigkeit ist die konditionelle Basis für Muskelleistungen mit Krafteinsätzen, deren Werte über ca. 30 % der jeweils individuell realisierbaren Maxima liegen.“

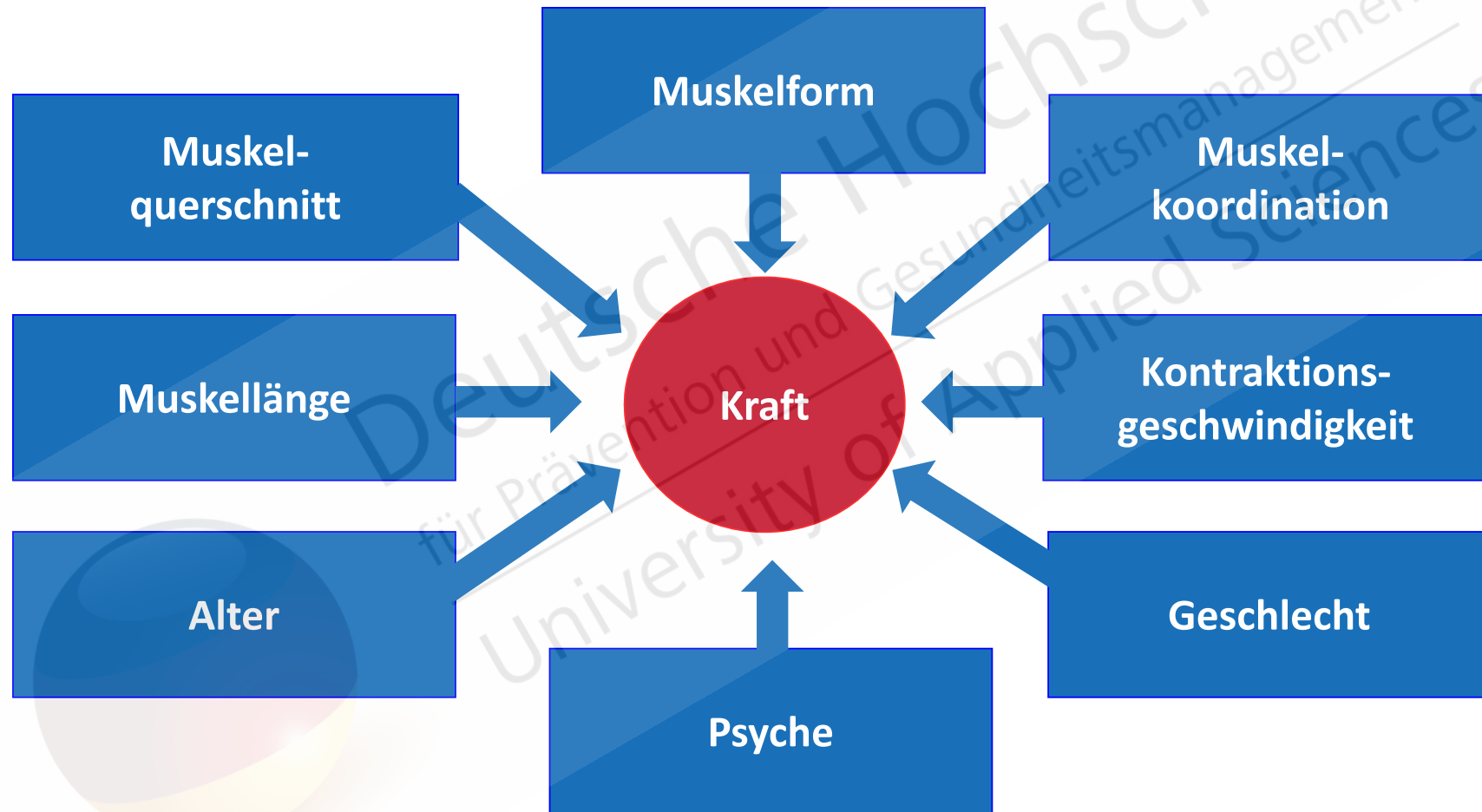
(Martin et al., 1993, S. 102)



# Erscheinungsformen der Kraft



# Einflussfaktoren auf die Kraft



# Definition Krafttraining

## Definition:

„Krafttraining ist ein zentraler Sammelbegriff, der im übergeordneten Sinne die Trainingsart mit dem generellen Ziel der Verbesserung der Kraftfähigkeiten beschreibt.“

(Schmidtbleicher, 1992, S. 263)



# Klassifikationen Krafttraining

## Umfangsorientiertes Krafttraining:

- Kraftausdauertraining: 15-20(>) Wdh.
- Übergangstraining: 12-15 Wdh.

## Intensitätsorientiertes Krafttraining:

- Muskelaufbautraining extensiv: 8-12 Wdh.
- Muskelaufbautraining intensiv: 6-8 Wdh.
- Maximalkrafttraining extensiv: 3-6 Wdh.
- Maximalkrafttraining intensiv: 1-3 Wdh.

