1

BODY WEIGHT LEVEL TRAINING

Gemischte Gruppen erfolgreich meistern

Chris Harvey

NTB KONGRESS OSNABRÜCK 2022

2

INHALTE

- Warum Levels ein Muss sind
- Die Wichtigkeit eines Ziels
- Wert-neutrale Levelansagen
- Wann führe ich Levels ein?

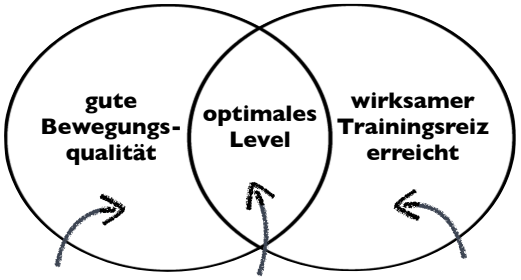
3

Levels zur individuellen Steuerung anwenden

- Individuelles Training ***nur*** mit Levels möglich
- *Alle* Übungen brauchen Levels
- So *leicht*, dass der Schwächste mit guter Technik durchhält
- So *schwer*, dass der Stärkste rechtzeitig ermüdet
- Tipps zur *Feinsteuerung* (möglichst viele Schattierungen)

4

„Leicht genug, dass Du korrekt übst; schwer genug, dass es Training ist."



"sicher üben & nichts erreichen"

"hier wollen wir hin!"

"Verletzungs-gefahr"

5

TEILNEHMER MIT INS BOOT HOLEN

- Nur wenn ich **vorher** weiß, wie das **Pensum** ist, kann ich mein **eigenes Level** finden

6

Zeit unter Anspannung angeben

- **Zeit unter Anspannung** bestimmt die Länge des Trainingssatzes ✓
- *Vorteil*: Klarheit für den Teilnehmer
- *Vorteil*: Freiheit für den Trainer
- **Ausrüstung**: eine Uhr mit Sekundenzeiger (im Raum oder am Handgelenk)

7

Zeitsteuerungsempfehlungen

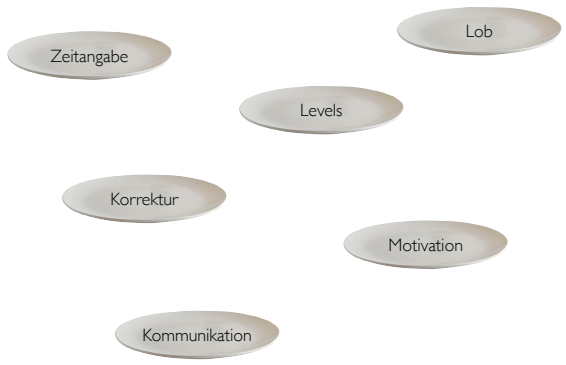
Kraftform	Kraftausdauer	Hypertrophie	Maximalkraft
Zeit der Dauer-spannung	2½ bis 1¼ Min.	1 ¼ bis ½ Min.	30 bis 5 Sek.
Sätze	1-3	1-3	2-4
Pause zwischen Sätzen	Kurz = < 1 Min.	Mittel = 1-2 Min.	Lang = 3-5 Min.

8

LEVELS ERFOLGREICH ANWENDEN

- Vor Übungsbeginn Pensum klären (Zeit, WH-Zahl etc.)
- Mittelschwer beginnen
- Levels für mehr/weniger Intensität einführen
- Bezug zum Pensum herstellen
- Wertfreie Sprache bei den Levels

9



10

LEVELSPRACHE

Wertende Levels	Wertfreie Levels
„Wem das zu schwer ist, der kann es auch leichter machen“	„So viel, dass es sich wie Training anfühlt, so wenig, dass Du die volle Zeit mit korrekter Technik schaffst“
„Wenn es dir zu viel ist, kannst du auch weniger machen“	„Wir haben die Hälfte geschafft, braucht es ein Level mehr, damit Du Dich auspowerst?“
„Wenn Du es nicht schaffst, kannst du es weglassen“	„Jetzt die letzten 30 Sekunden… Es darf auch das Level drunter sein, damit Du die ganze Zeit schaffst“