



Praxis Langhantel

Rudern vorgebeugt
Bankdrücken
Anreissen/Umsetzen
Reissen



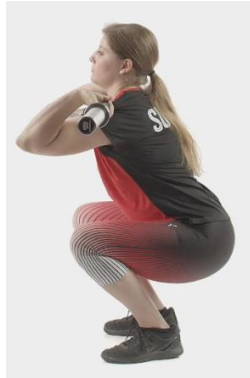
Langhantel - Basisübungen

Einfache Übungen

Kniebeuge Hinten (sehr einfach)

Kniebeuge Vorn (sehr einfach)

Lastheben (einfach)



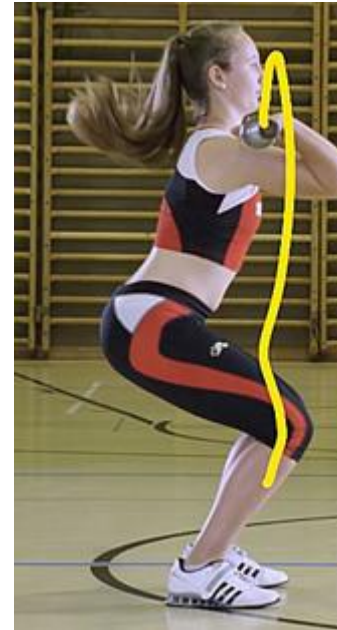
Bankdrücken (sehr einfach)

Rudern vorgebeugt (sehr einfach)



Schwierige Übungen

Umsetzen

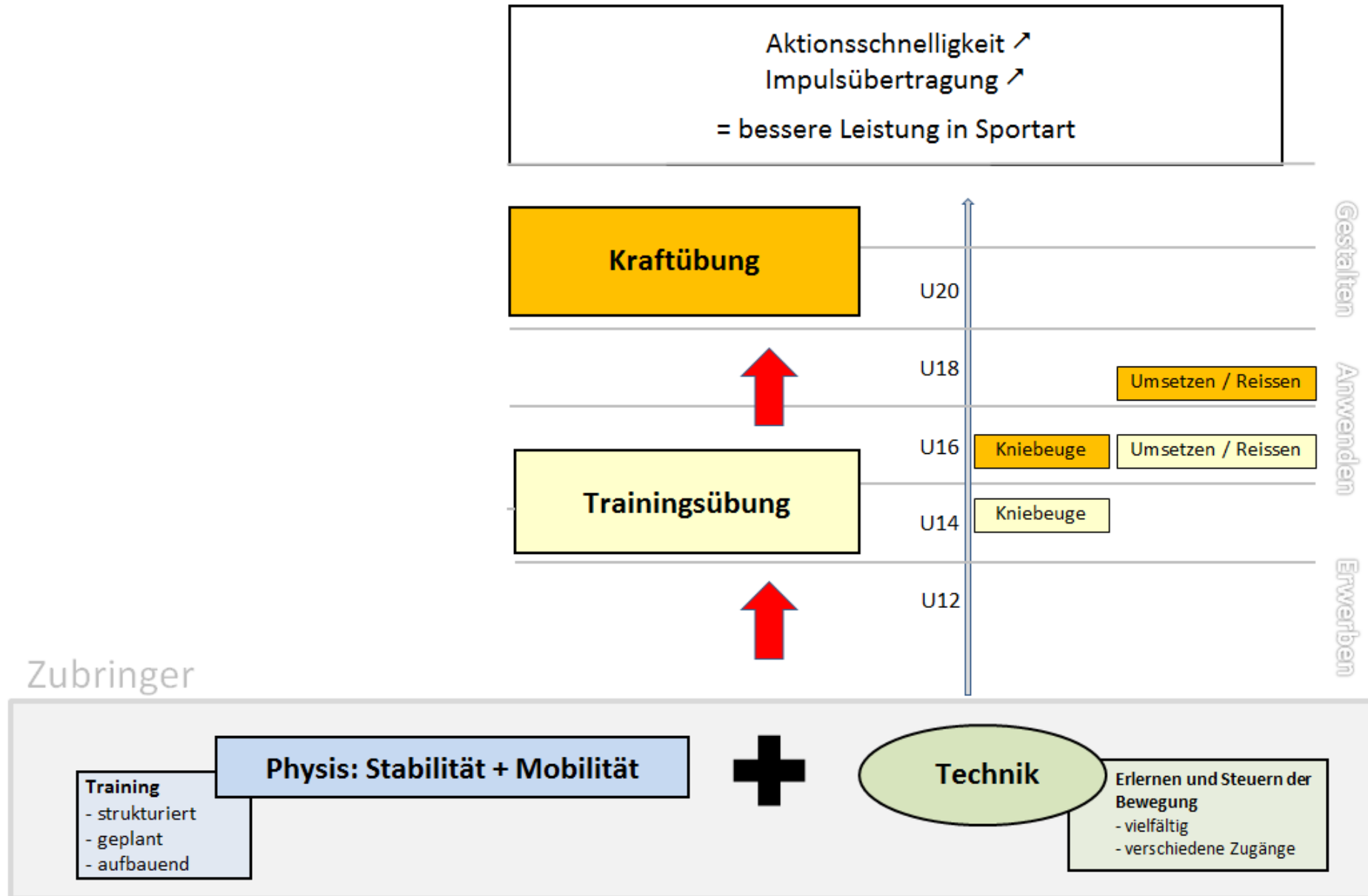


Reissen



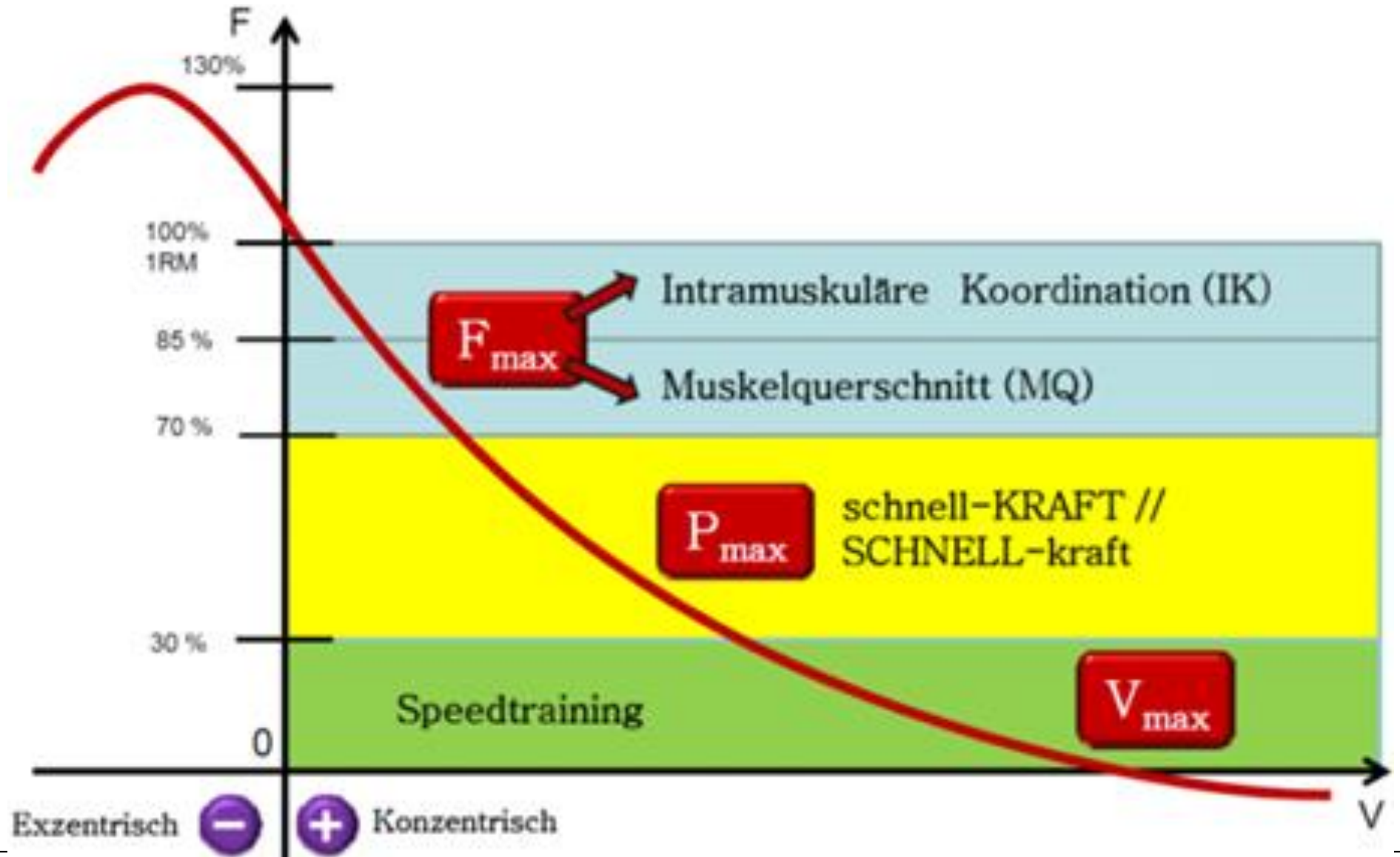


Langfristiger Aufbau





Zielsetzungen und Arbeitsbereiche im Krafttraining





Bankdrücken



Methodische Hinführung

- Stabilitätsvoraussetzungen der beteiligten Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke schaffen: Vielseitige Stütz- und Kriechformen
- Liegestütz-Formen vs. Bankdrücken: Liegestützen sind viel weniger exakt steuerbar / man drückt bei normaler Ausführung ca. 60% des Körpergewichts! / Liegestützen haben weniger Gleichgewichts-Schwierigkeitsgrad / ...
- Bankdrücken mit Kurzhanteln (Top-Übung für Stabilität)
- Bankdrücken ist eine der am einfachsten steuerbaren Übungen: von 0 bis 500kg genau



Theorie – Instruktionsvideo



<https://youtu.be/5cn8pxftJ2M>





Bankdrücken - Positionierung



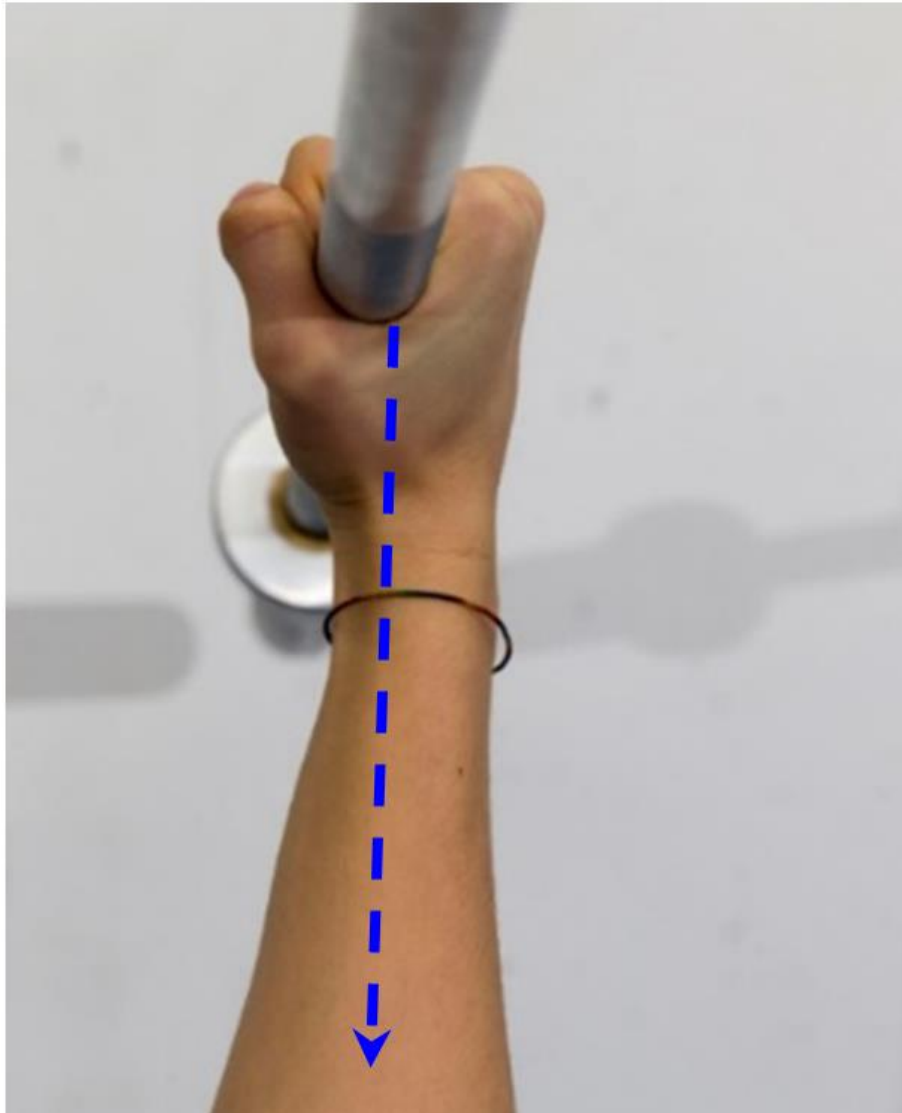


Bankdrücken - Positionierung



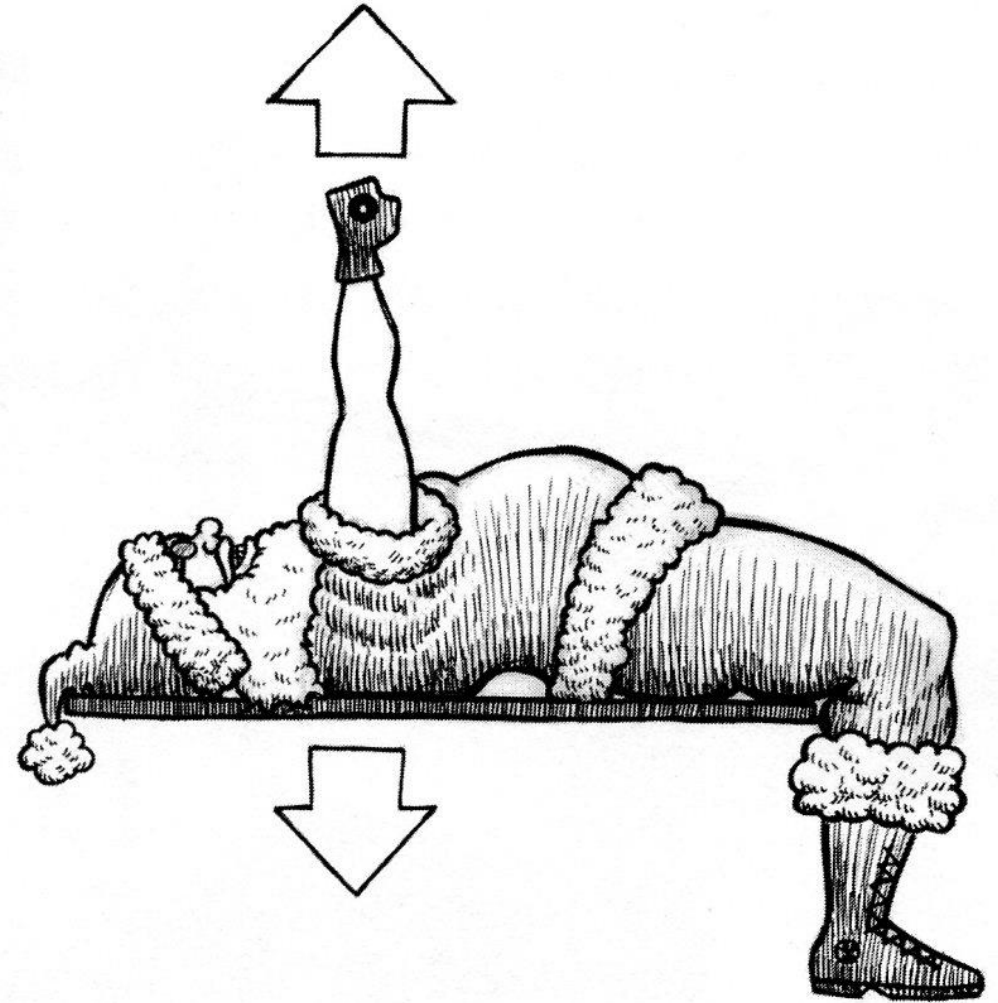
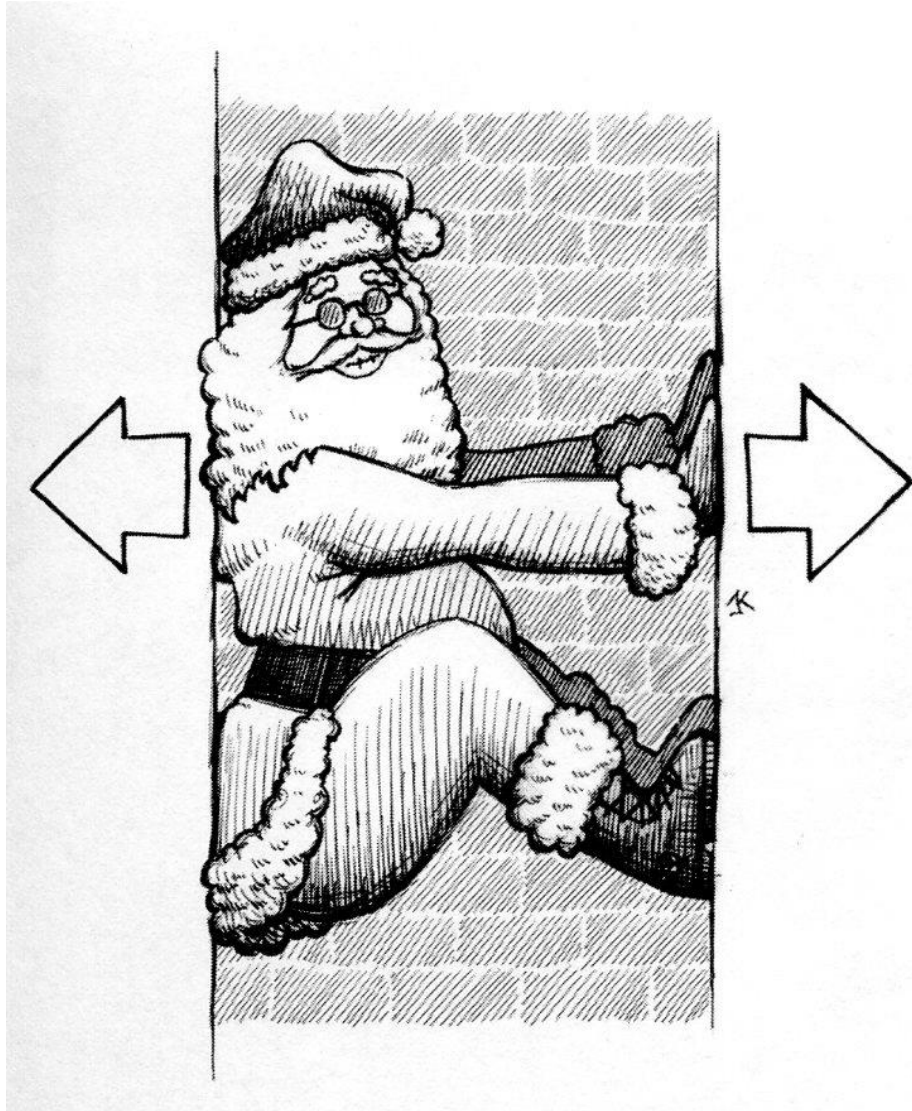


Bankdrücken - Positionierung



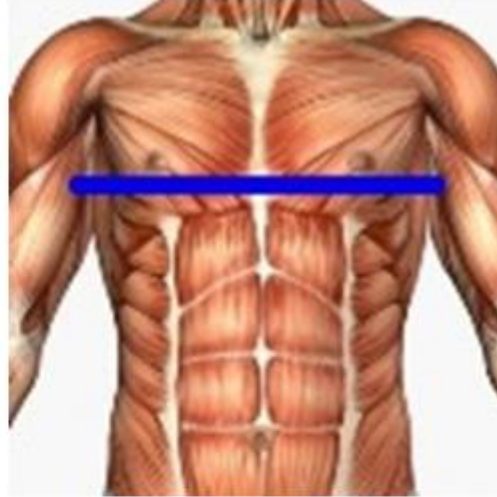
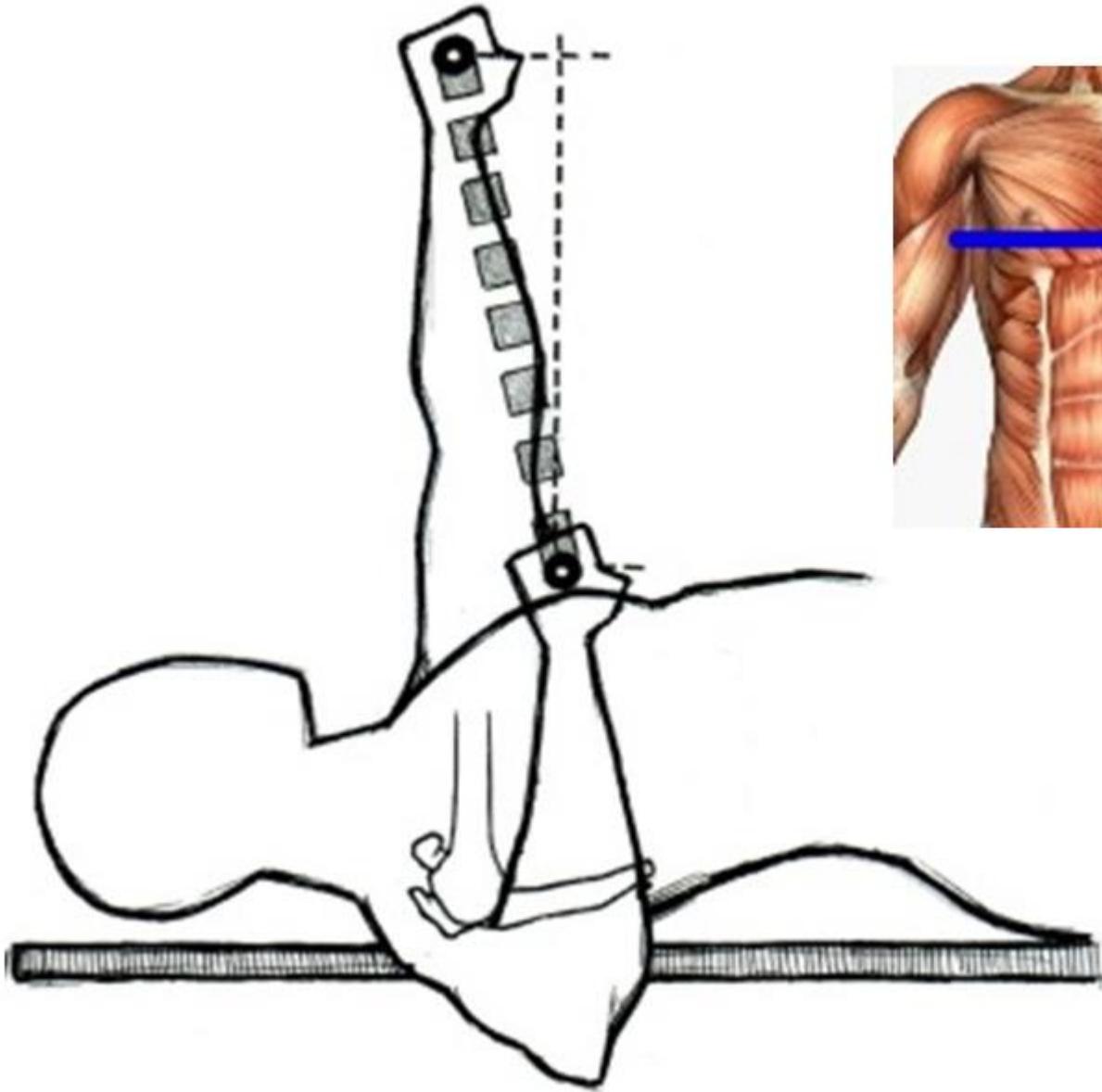


Bankdrücken - Körperspannung



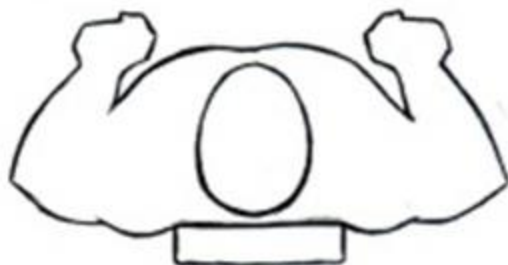
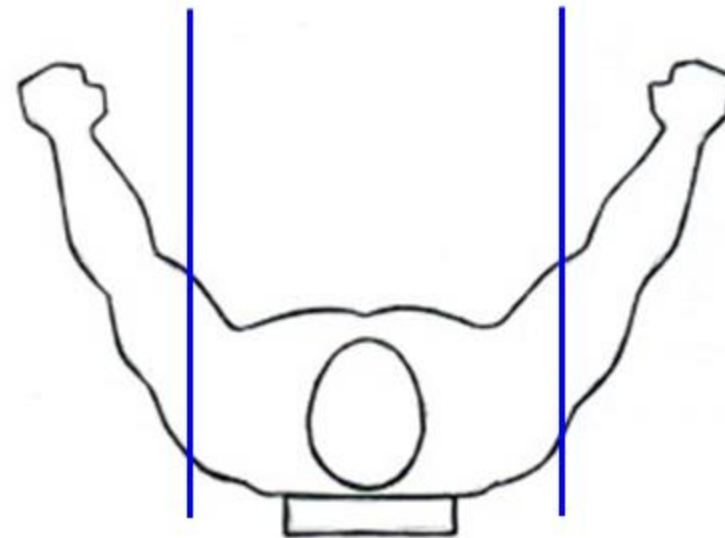
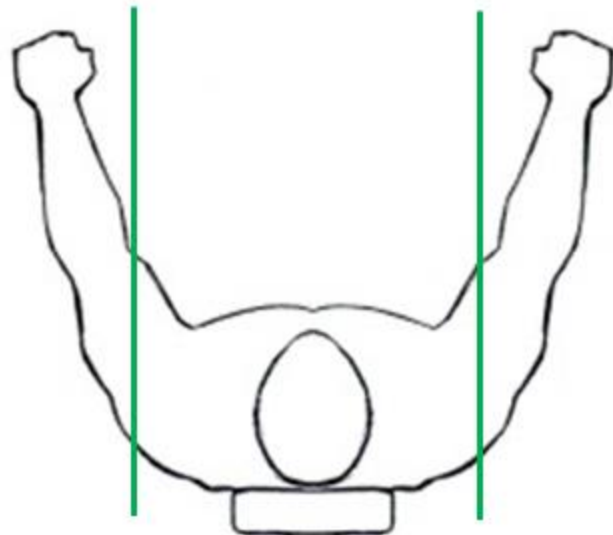
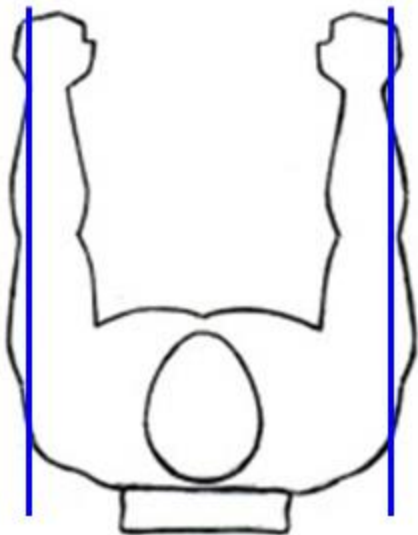


Bankdrücken





Bankdrücken





Bankdrücken - positive und negative Neigung (incline/decline)





Drücken - Stossen



Rudern vorgebeugt



Rudern vorgebeugt - Aufbau

Methodische Hinführung

- Aufzieh- und Anzieh-Bewegungen
- Ruder-Bewegungen
- Rudern mit Kurzhanteln (für Schulter-Stabi)
- Langhantel-Rudern mit angepasstem Gewicht





Rudern vorgebeugt

Startposition



Endposition





Rudern vorgebeugt : Aufbauformen

Diese Variante ist primär für schnellkräftige Ausführung geeigneter.





Rudern vorgebeugt : Ähnliche Übungen aber mit anderem Fokus

Rudern aufrecht:

Trainiert vorab den Kapuzenmuskel, den vorderen Deltamuskel und den Bizeps.

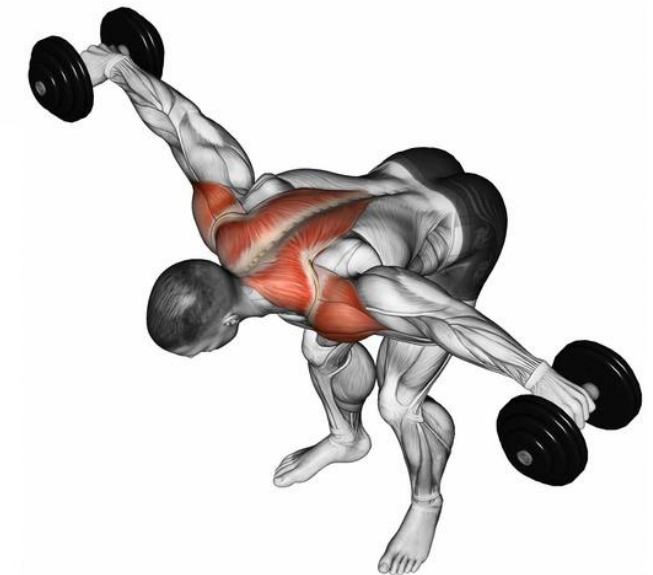
Nicht aber den Grossen Rückenmuskel, die Wirbelsäulenaufrichter, den Grossen Runden Armmuskel und etwas weniger den Hinteren Deltamuskel!



Kurzhandel Seitheben

Trainiert mehr den hinteren, seitlichen und vorderen Deltamuskel und den Rautenmuskel.

Nicht aber den Grossen Rückenmuskel und die Rückenaufrichter!





Umsetzen

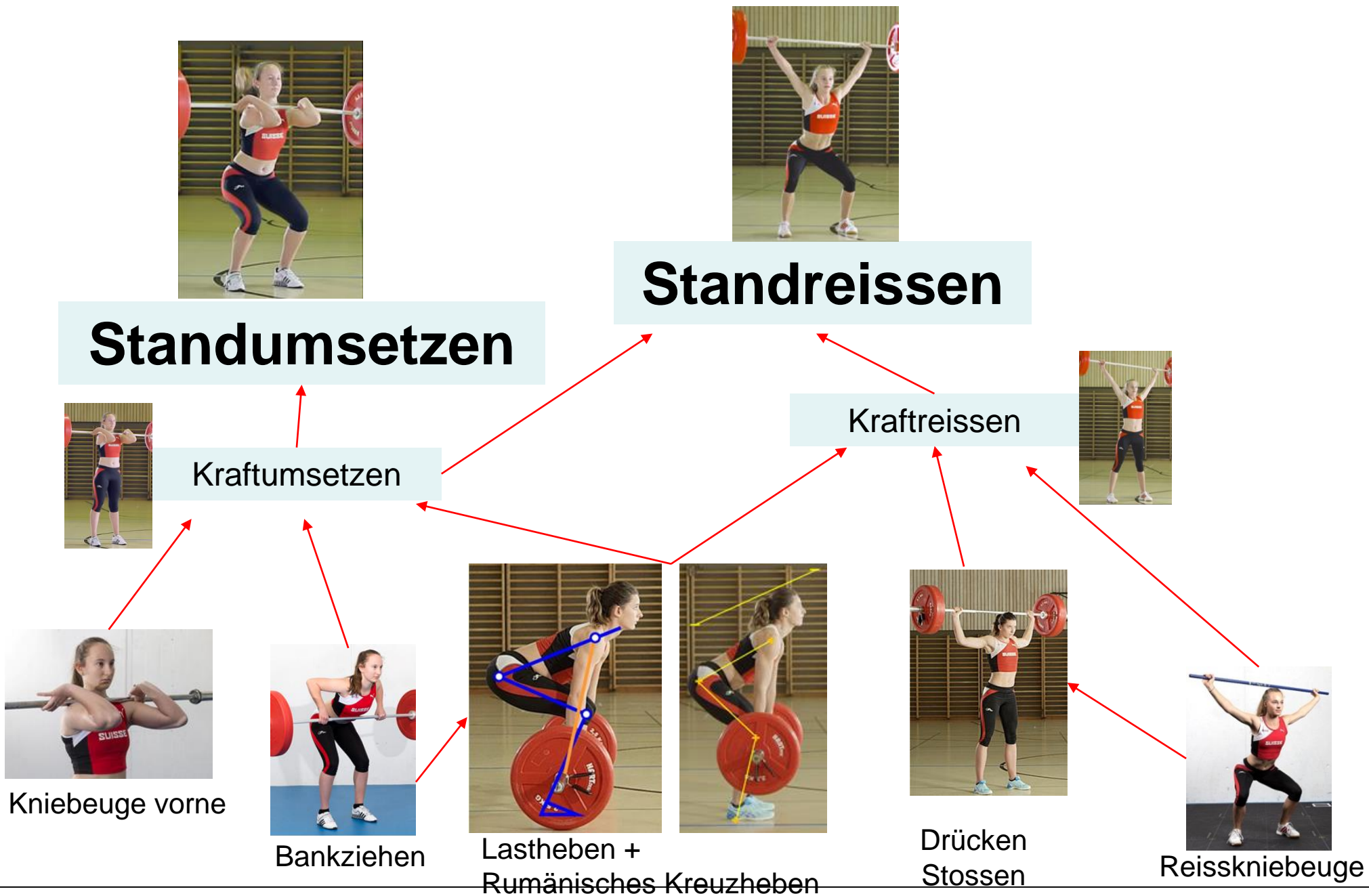


Warmup: Mobilität der Arme für Kniebeuge vorne → ...und Umsetzen



Stefan Gehri / Foto: I. Fuchser

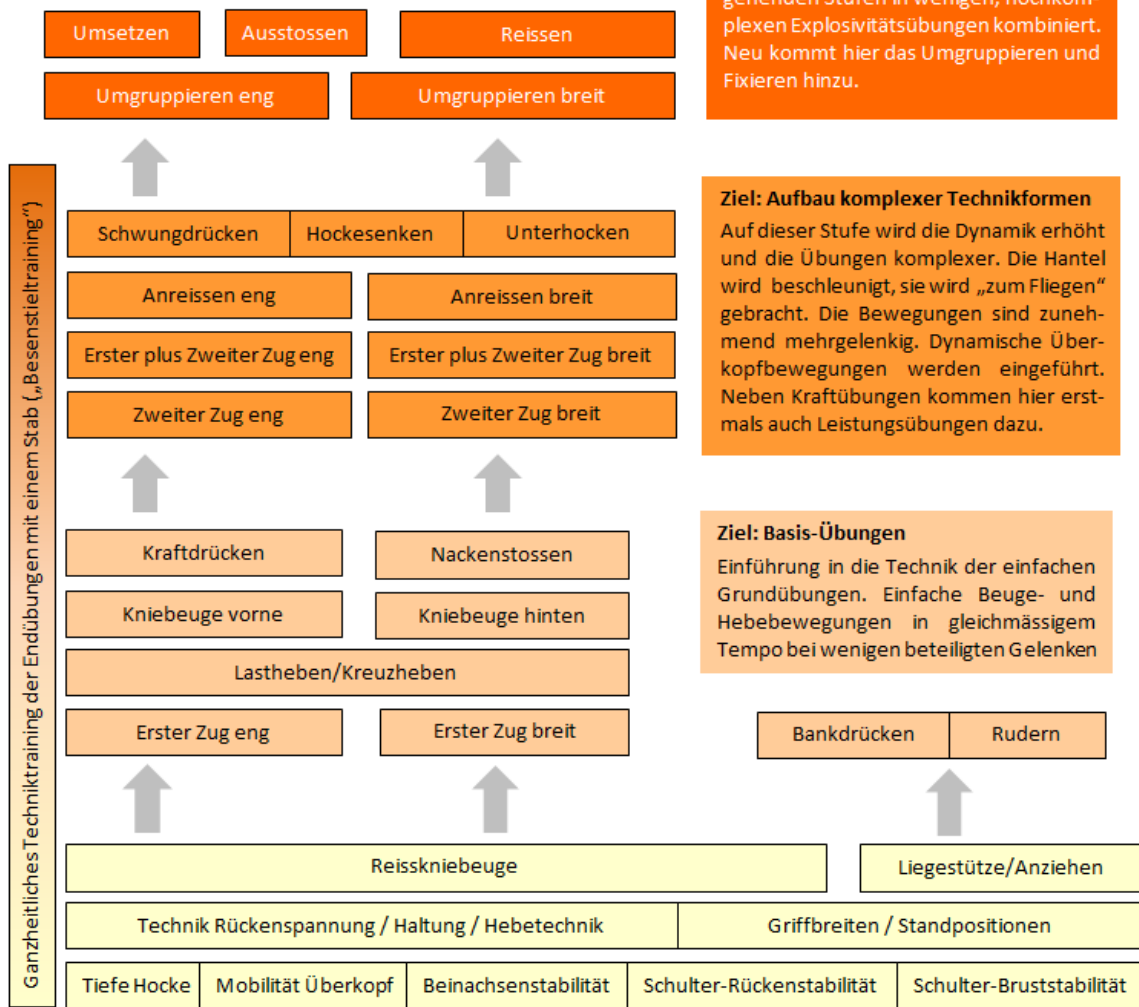






Lernstufen-Modell FUCHSER

Lernstufe 4
Lernstufe 3
Lernstufe 2
Lernstufe 1



Ziel: Explosivität + Komplexität

Hier werden die Inhalte der vorhergehenden Stufen in wenigen, hochkomplexen Explosivitätsübungen kombiniert. Neu kommt hier das Umgruppieren und Fixieren hinzu.

Ziel: Aufbau komplexer Technikformen

Auf dieser Stufe wird die Dynamik erhöht und die Übungen komplexer. Die Hantel wird beschleunigt, sie wird „zum Fliegen“ gebracht. Die Bewegungen sind zunehmend mehrgelenkig. Dynamische Überkopfbewegungen werden eingeführt. Neben Kraftübungen kommen hier erstmals auch Leistungsübungen dazu.

Ziel: Basis-Übungen

Einführung in die Technik der einfachen Grundübungen. Einfache Beuge- und Hebebewegungen in gleichmässigem Tempo bei wenigen beteiligten Gelenken

Ziel: Zubringer erarbeiten

Auf dieser ersten Stufe geht es um das Erarbeiten der Zubringer im Bereich Stabilität und Mobilität. Im Bereich der Technik soll auf dieser Stufe das Handling mit der Hantel vermittelt, das Bewegungsempfinden von Rücken- und Ganzkörperspannung entwickelt sowie das Bewegen mit einer gehaltenen Hantel im Gleichgewicht eingeführt werden.



Technik Reissen





Technik Umsetzen (Video)

THE **POWER CLEAN**

- Hip-width stance
- Hands about one thumb's distance from hips
- Hook grip on the bar
- Shoulders slightly in front of the bar at set up
- Lumbar curve maintained
- Hips and shoulders rise at the same rate, then hips extend rapidly
- Heels down until hips and legs extend
- Shoulders shrug, followed by a pull under with the arms
- Bar is received in a partial squat



Der Youtube-Channel von Crossfit.com beinhaltet eine grosse Fülle an Langhantel-Übungen mit sauberer Ausführungstechnik. Klare Empfehlung unsererseits!

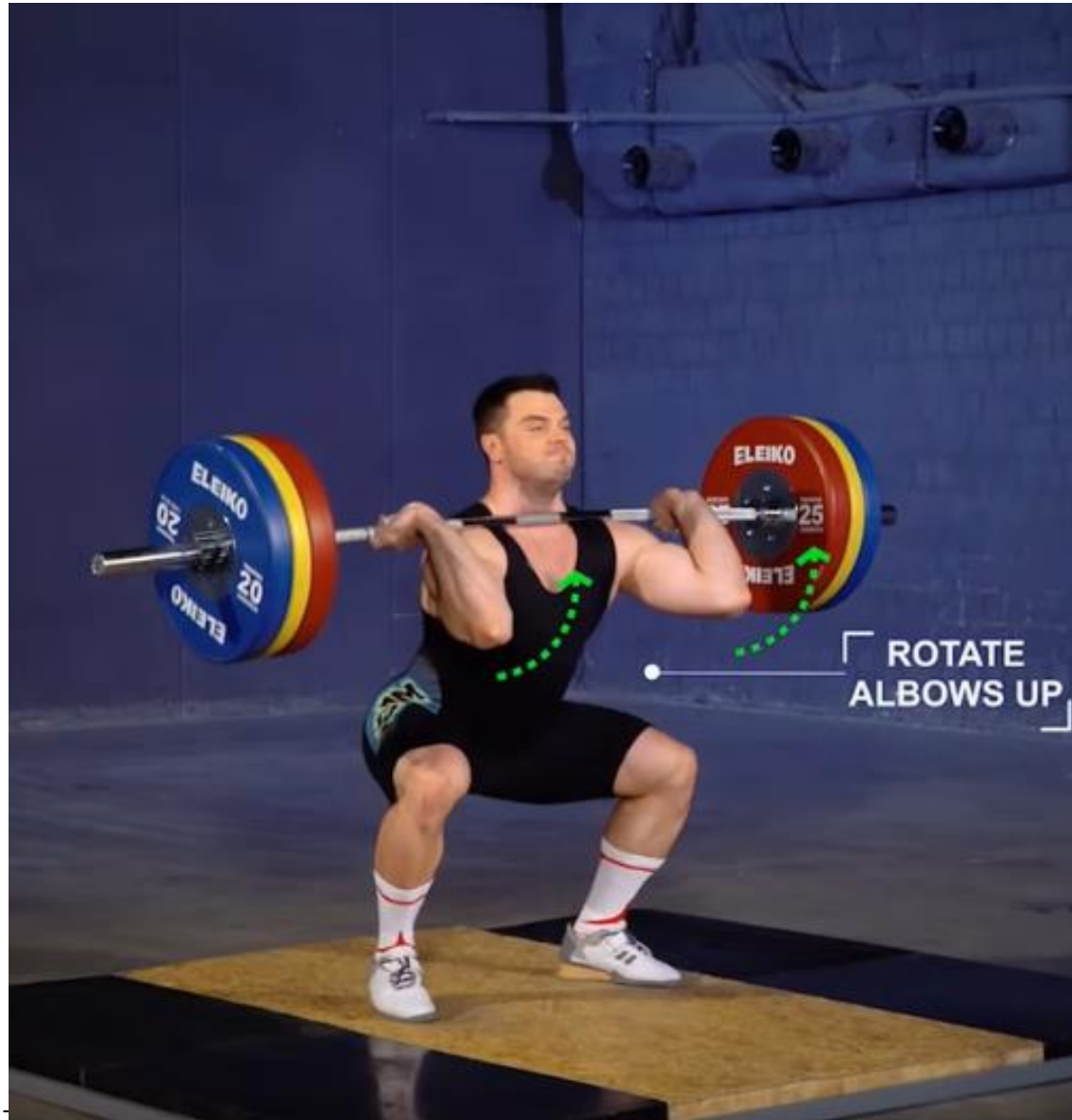


Bewegungsvorstellung Umsetzen





Technik Umsetzen : Bewegungsvorstellung



<https://www.youtube.com/watch?v=LQZ7EUiRcds>



«Mauseloch»-Position als Ausgangslage für die Hauptbeschleunigung



Mauseloch-Position (Power Position)

- Mauseloch zwischen Beinen
- Schultern sind hier über der Hantel (nicht davor)
- Streck-Reserve in Knie- und Hüftwinkel

Ab hier bis zur kompletten Hüftstreckung wird die grösste Beschleunigung generiert!

Es ist DIE zentrale Schlüsselstelle, um die Hantel zum fliegen zu bringen!





Reißen



Technik Reissen



Slow Motion Video eines Versuchs von Lysia Valentin.

Es ist festzuhalten...

- 1) Gewichtheber gehen beim Abbremsen bis in den Anschlag der Tiefen Hocke runter. Das streben wir explizit NICHT an! Dies setzt jahrelange Belastungsanpassungen voraus, für die wir keine Zeit haben
- 2) Wettkampfversuche zeigen selten die technisch saubersten Ausführungen
- 3) Die Website/Youtube-Channel «Hookgrip» allgemein eine dankbare Quelle für Visualisierungen ist

<https://www.youtube.com/watch?v=bLpeUxij7YY>



THE POWER SNATCH

- HIP-WIDTH STANCE ○
- HANDS WIDE; THE BAR RESTS IN THE CREASE OF HIPS WHEN STANDING ○
- HOOK GRIP ON THE BAR ○
- SHOULDERS SLIGHTLY IN FRONT OF THE BAR AT SET-UP ○
- LUMBAR CURVE MAINTAINED ○
- HIPS AND SHOULDERS RISE AT THE SAME RATE ○
- HEELS DOWN AND ARMS STRAIGHT UNTIL HIPS AND LEGS EXTEND ○
- TORSO ROTATES TO VERTICAL AND HIPS EXTEND RAPIDLY ○
- SHOULDERS SHRUG, FOLLOWED BY A PULL UNDER WITH THE ARMS ○
- BAR IS RECEIVED IN A PARTIAL OVERHEAD SQUAT ○



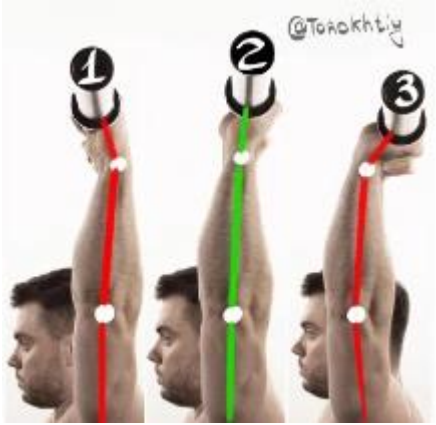


Bewegungsvorstellung Reissen





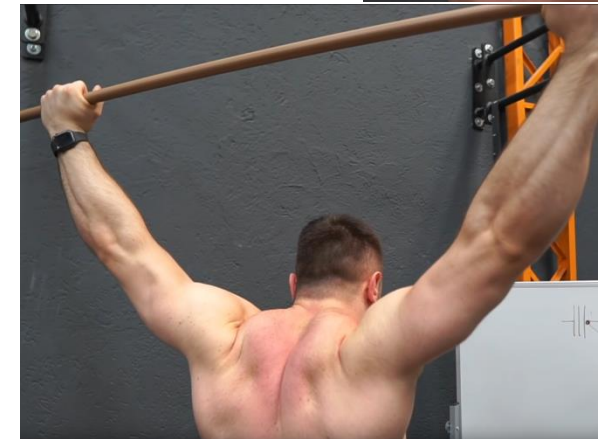
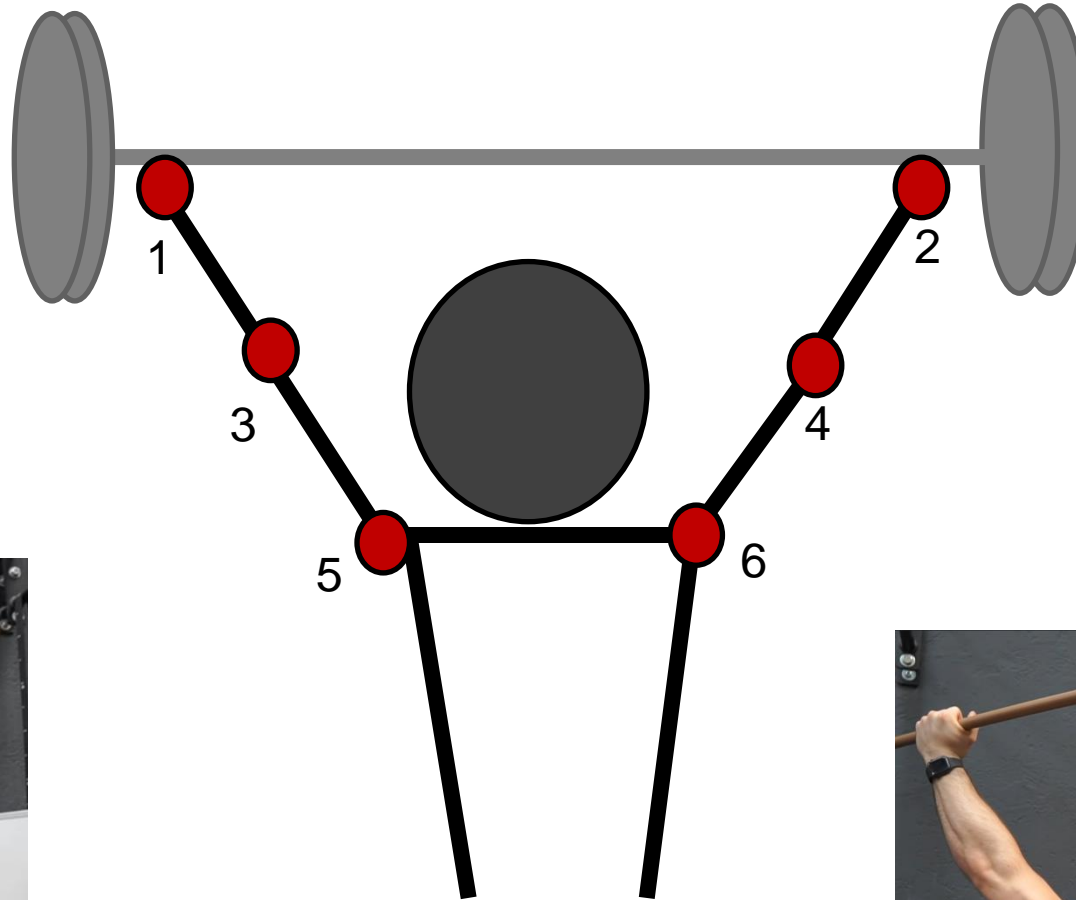
Technik Überkopfposition



Punkt 1 und 2 stabilisieren



Punkt 3 und 4 stabilisieren



Punkt 5 und 6 stabilisieren



Technik Reissen





Technik Reissen : Bewegungsvorstellung



<https://www.youtube.com/watch?v=yHZ1eZ8fJjc>



Eine Visualisierung der beeindruckend explosiven Bewegungsgeschwindigkeit mit welcher Loredana Toma die Bewegung ausführt.

Das soll unser Benchmark punkto Schnelligkeit sein.

<https://www.youtube.com/watch?v=Muvvy4KXphc>



Links der im Kurs gezeigten Youtube-Videos

(Links aufgerufen am 12.8.2022)

Technik-Instruktionsvideos Swiss Athletics:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLU0QXrsJEEensjVbch9C7rN0UtEfXA_le

Warm-up Beine/Wirbelsäule, Dmitry Klokov: <https://youtu.be/cVVUtV5W85I>

Warm-up Schulter, Lydia Valentin: https://youtu.be/k_QDR0cEsSE

Mobility für Umsetzen, Torokhtyi: <https://youtu.be/2B2LWHlhqNA>

Technik Umsetzen, Torokhtyi: <https://youtu.be/LQZ7EUiRcds>

Reissen / Geschwindigkeit, Rumänische Gewichtheberinnen: <https://youtu.be/MuVvy4KXphc>

Nicht im Kurs als Video gezeigt, aber erwähnt:

Reisskniebeuge Mobility, Crossfit-Website: <https://youtu.be/1X-MLCHNwEU>

Metapher: Klokov: «wear pants»: <https://youtu.be/2C8kLbia3fM>