



Langhanteltraining

Modulkurs 5/2022
Reissen und Umsetzen



Administratives



Kursadministration

- Präsenz
- Adresskontroll-Liste

- Parkplätze
- Verhalten im Studio, Mithilfe am Schluss
- Duschen/WC

- Diese Präsentation wird euch per Mail zugestellt
- Fragen von allgemeinem Interesse jederzeit einwerfen
- Individuelle Fragen gerne in der Pause oder während der Praxisblöcke

- Fragen?



Kursbeginn

Programm

Zeit	Thema	Referent
9:20	Begrüssung / Kursadministration	Fuchser
09:25	Theorie 1: Einführung ins Kursthema Phasenstruktur, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten	Fuchser
10:30	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Umsetzen B) Reissen	Gehri Fuchser / López
12:30	Mittagessen	
13:45	Theorie 2: Bewegungsanalyse und -korrektur	Fuchser
14:10	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Reissen B) Umsetzen	Fuchser /López Gehri
16:10	Theorie 3: Trainingsplanung	Fuchser
16:35	Beantworten von Fragen und Beratung bei spezifischen Problemen	Alle Leiter
16:50	J+S Infos, Auswertung	Fuchser
17:00	Kursschluss	Fuchser



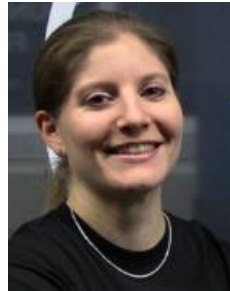
Referenten

Isidor Fuchser:



- Langhanteltrainer Swiss Olympic
- Athleten Int. Niveau: Speerwerfer Nathalie Meier / Bruno Schürch
- Entwicklung Ausbildungsinhalte LHT, J+S Leichtathletik
- J+S Experte Jugendsport + Kindersport, Ausbildungsteam Verband

Sabrina López:



- Cross Fit Trainer 2 (sowie Ausbildung Cross Fit Trainer Kids&Teens)
- Master Sportwissenschaften
- Inhaberin & Geschäftsführerin Functional Fitness & CrossFit Chüniz
- Trainer B Swiss Athletics (i.A.)
- Vorstand Gewichtheberverein «Barbell Club Bern/Köniz»

Stefan Gehri :



- Personal Coach
- Cross Fit Coach
- Master Sportwissenschaften
- J+S Experte Leichtathletik
- Stv. Geschäftsführer TST Bern



Kursthema



Einordnung Zielbereich

Im Zentrum steht das Langhanteltraining als Mittel zum Zweck, d.h. für Aufbau und Steigerung von Maximalkraft als Voraussetzung für die Entwicklung höherer Leistungen in unserer Sportart.

Zielpublikum der Kursinhalte sind gesunde Sportler*innen ohne Belastbarkeitseinschränkungen oder aktuelle Verletzungen.



Fitness



Ziel: Wohlbefinden (+Ästhetik)

Bodybuilder



Ziel: Masse + Ästhetik

**Steigerung der Maximalkraft
und/oder Stabilität als
Voraussetzung für die
Entwicklung höherer Leistung**

Zielgruppen
Krafttraining mit
Langhantel



*Thera-
peuten*

Kraftvoraussetzungen wiederherstellen
für die alltägliche Belastbarkeit
(Krankheit/Verletzung/Alter)

Powerlifter, Gewichtheber, Crossfitter



Eddy Hall

500kg

Ziel:
Kraft als Endziel

Kursziele

- Vermittlung der korrekten **Bewegungsvorstellung**. Varianten und Ausprägungen kennenlernen.
- Kompetenz für **Bewegungskorrektur** am Athleten entwickeln
- **Methodische Wege** der Vermittlung auf den 3 Stufen Lernübung / Trainingsübung / Kraftübung kennenlernen
- Einführung Trainingsplanung: Aufbau zur Kraftübung

Unser Kurs orientiert sich am Lehrmittel
„**Athletiktraining Langhantel**“ von Swiss Athletics.

Ein aktives Mitmachen (Hantelübungen ausprobieren, Übungen anwenden) im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, zwecks Sammeln von Eigenerfahrungen und Erarbeiten von Bewegungskorrektur-Kompetenz wird in diesem Kurs erwartet.



Zielsetzungen dieses Kurses

Ein aktives Mitmachen (Hantelübungen ausprobieren, Übungen anwenden) im Rahmen der eigenen Möglichkeiten, zwecks Sammelns von Eigenerfahrungen und Erarbeiten von Bewegungskorrektur-Kompetenz wird in diesem Kurs erwartet.



Lehrgangsreihe Langhanteltraining 2023

Interdisziplinäres Modul - Physis Vertiefung

**Jährlich wiederholendes
Kursangebot
auch 2023 wieder**

14.10.2023	Zubringer und Einstieg ins Langhanteltraining	Köniz
04.11.2023	Jahresplanung Kraft, Analysetools für Trainer	Magglingen
09.12.2023	Umsetzen und Reissen	Köniz
27.01.2024	Kniebeugen und Lastheben	Köniz
09.03.2024	Bankdrücken und Überkopfübungen	Köniz
07.10.2023	<u>Speedtraining</u> (Laufschnelligkeit) für alle Sportarten	Sursee
tbd 2024	Sprungkrafttraining / Explosivkraftentwicklung	Sursee

Leitung: Isidor Fuchser, Sabrina Lòpez, Stefan Gehri, Daniela Kyburz

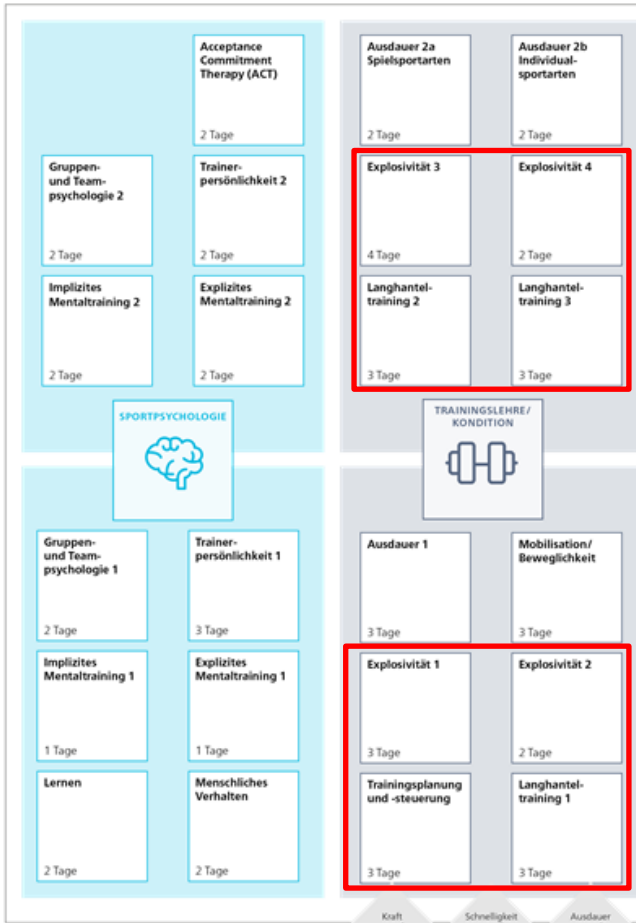


Mehr Infos und Anmeldung über jugendundsport.ch oder die [Website von Swiss Athletics](#)

Einordnung in die Ausbildungsstruktur

Langhantelkurse Trainerbildung Schweiz

STUFE SPITZENSport ✓



STUFE LEISTUNGSSport ✓

Langhantelkurse I-Module J+S, Vertiefung Physis

- Offen für alle Sportarten
- Organisiert durch Swiss Athletics
- Jährlich 5 Kurse:
 - 1) Zubringer
 - 2) Beinkraftübungen
 - 3) Oberkörper/Armübungen
 - 4) Planung
 - 5) Leistungsübungen Umsetzen/Reissen

- *tieferer «Flughöhe» als Trainerbildung Schweiz*
- *Grundausbildung «aus derselben Küche»*
- *insbesondere für Verbände gedacht, die das Thema Langhanteltraining in der J+S Ausbildung in der Sportart wenig thematisieren*

Programm

Zeit	Thema	Referent
9:20	Begrüssung / Kursadministration	Fuchser
09:25	Theorie 1: Einführung ins Kursthema Phasenstruktur, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten	Fuchser
10:20	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Umsetzen B) Reissen	Gehri Fuchser / López
12:30	Mittagessen	
13:45	Theorie 2: Bewegungsanalyse und -korrektur	Fuchser
14:10	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Reissen B) Umsetzen	Fuchser /López Gehri
16:10	Theorie 3: Trainingsplanung	Fuchser
16:35	Beantworten von Fragen und Beratung bei spezifischen Problemen	Alle Leiter
16:50	J+S Infos, Auswertung	Fuchser
17:00	Kursschluss	Fuchser



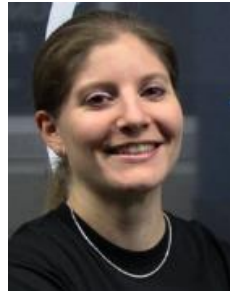
Referenten

Isidor Fuchser:



- Langhanteltrainer Swiss Olympic
- Athleten Int. Niveau: Speerwerfer Nathalie Meier / Bruno Schürch
- Entwicklung Ausbildungsinhalte LHT, J+S Leichtathletik
- J+S Experte Jugendsport + Kindersport, Ausbildungsteam Verband

Sabrina López:



- Cross Fit Trainer 2 (sowie Ausbildung Cross Fit Trainer Kids&Teens)
- Master Sportwissenschaften
- Inhaberin & Geschäftsführerin Functional Fitness & CrossFit Chüniz
- Trainer B Swiss Athletics (i.A.)
- Vorstand Gewichtheberverein «Barbell Club Bern/Köniz»

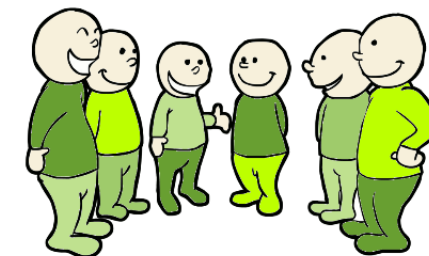
Stefan Gehri :



- Personal Coach
- Cross Fit Coach
- Master Sportwissenschaften
- J+S Experte Leichtathletik
- Stv. Geschäftsführer TST Bern

Kursteilnehmer – Vorschlag Gruppen-Einteilung

Idee: nach Sportart gebildete Kleingruppen für optimalen Profit und Transfer in die eigene Tätigkeit.



Gruppe A (startet bei Sabrina/Isidor)

1	Rohner	Adrian Michael	LA - Polysport
	Zürcher	Tim	LA - Polysport
	Hauswirth	Matthias	LA - Polysport
2	Wälti	Urs	LA - Sprint
	Gautschi	André	LA - Mehrkampf
	Hänni	Roger	LA - Polysport
3	Gürber	Roman	Schwimmen
	Wermelinger	Jan	Wasserspringen
4	Hügli	Raphael	Fussball
	Koch	Diego	Tennis
	Sona	Oguz	Karate
5	Kämpf	René	LA - Wurf
	Lisinac	Dejan	LA - Wurf
	Wey	Colin	LA - Wurf

Gruppe B (startet bei Stefan)

6	Baltiswiler	Lea	LA - Polysport
	Berger	Céline	LA - Kinder
	Polkina	Yana	Kunstturnen
7	Bissig	Lukas	Rudern
	Petr	Jana	Triathlon
8	Gächter	Remo	LA - Lauf
	Mattle	Roman	LA - Lauf
	Werlen	Stefanie	LA - Lauf
	Nauck	Sebastian	Turnen
9	Rentsch	Alfred	Schulsport
	Rozijn	Jordi	Schulsport
	Friderich	Matthias	Schulsport
10	Weber	Marc	Tischtennis
	Schüürmann	Raffael	Tischtennis
	Von Büren	Samuel	Tischtennis

⊕ Hinweis zu J+S Unterlagen zum Thema



S. 42-45 z.T. entspricht nicht mehr dem heutigen Wissensstand (Orientierung: Inhalte Trainerbildung Schweiz)

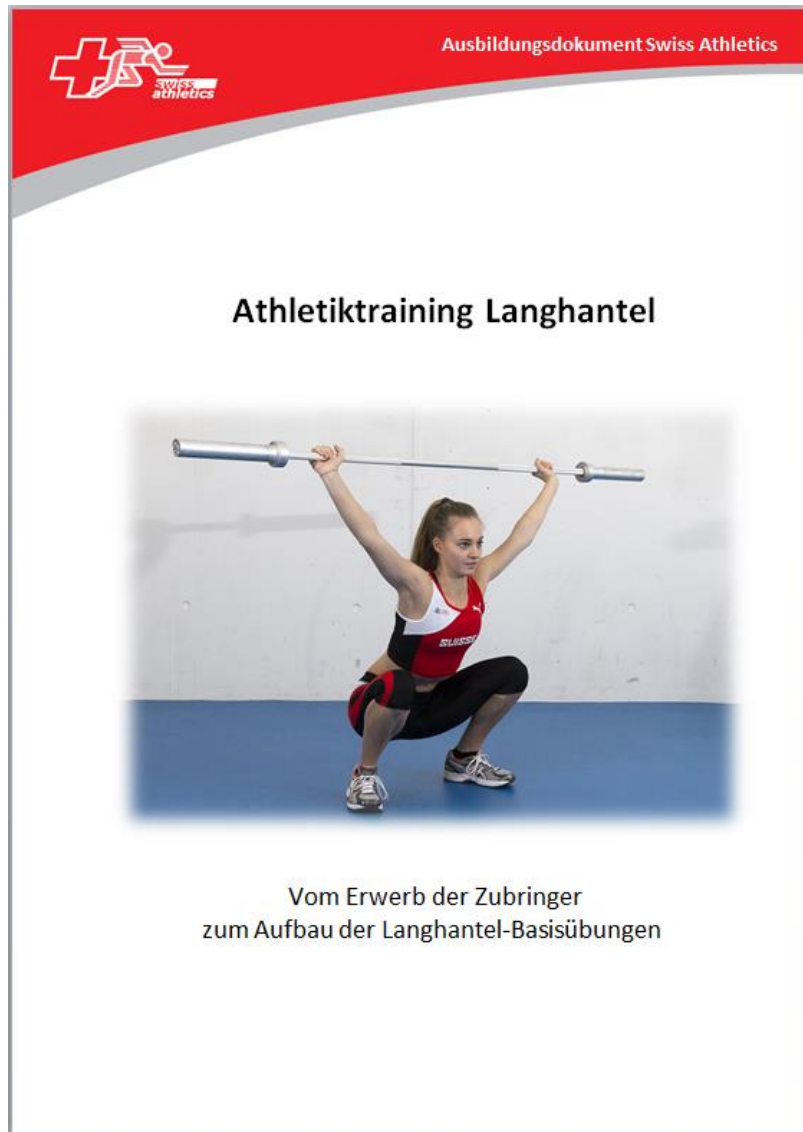
In mehrererlei Hinsicht werden in diesem Kurs Inhalte zum Thema Athletiktraining Langhantel bezüglich früheren Publikationen aktualisiert dargestellt.

Einige J+S Dokumente beinhalten überholte Lehrmeinungen.





Unser Lehrmittel



Grundsätzlich folgt der Kurs dem Lehrmittel «Athletiktraining Langhantel» von Swiss Athletics.

Massgebend ist die Philosophie der Trainerbildung Schweiz (Schweizerische Berufstrainerausbildung) und dem aktuellen Stand der Trainingslehre im Leistungssport.

Alternativen z.B.

- Starting Strength (Rippetoe)
- Olympisches Gewichtheben (Everett)



Theorieteil Trainingslehre



Grundlagen : Arbeitsbereiche

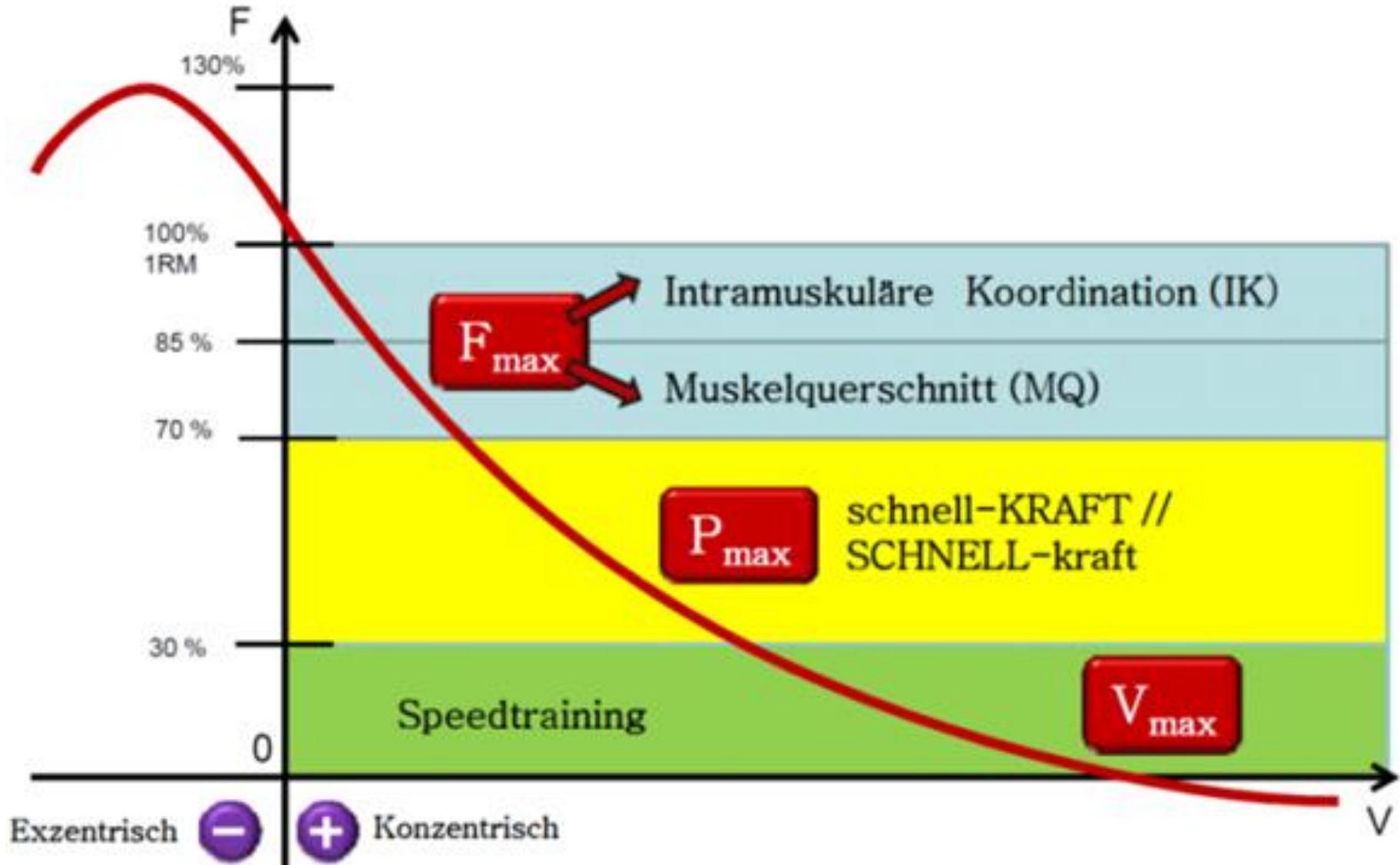





Abbildung: FUCHSER, abgeleitet vom NASM OPT Modell

Langfristige Methodik und Schwerpunkte



Etappe	Ziele	Weg	Planung	Steigerung	
Lerntraining	Lernübungen Zubringertraining	Technik erlernen Mobilität Stabilität	Qualität der Bewegung und der Voraussetzungen erarbeiten Qualität	Vom einfachen zum Schwierigen. Individuelle Defizite beeinflussen die Trainingsinhalte.	Erhöhen der Anzahl Trainingseinheiten pro Woche zum Beispiel 1x30' → 2x30'
	Trainingsübungen	Technik festigen Dynamik steigern	...dann mehr Umfang in korrekter Qualität Umfang	Aufbau nach Lernstufen-Schema. Qualitätstraining hin zu ca. 15 Wiederholungen	Steigern des Umfangs - mehr Übungen - mehr Wh/Übung - längere Trainings, z.B. 2x 45'
Krafttraining	Kraftübungen	Maximalkraft ↗ Kraftausdauer Schnellkraft	...danach Intensitätssteigerung in korrekter Qualität Intensität	Steigerung der Maximalkraft durch periodisiertes Training der Basisübungen. Steigerung der Leistung	- Intensitätserhöhung - Periodisierung - Methoden nutzen - mehr/längere Trainings

ME: Erlernen → Trainieren → Kraft aufbauen
SP: Qualitätstraining, dann Umfang, dann Intensität



Langhantel - Basisübungen

Einfache Übungen

- Kniebeuge Hinten (sehr einfach)
- Kniebeuge Vorn (einfach)
- Lastheben (mittel)

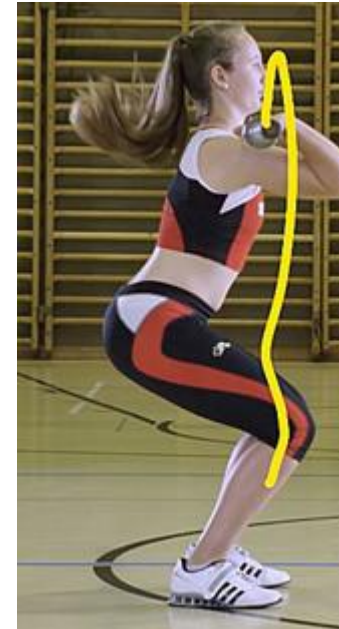


- Bankdrücken (einfach)
- Rudern vorgebeugt (einfach)



Technisch anspruchsvolle Übungen

Umsetzen



Reissen



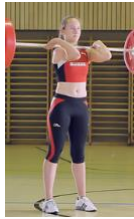
Diese beiden Übungen erfordern eine längere Aufbauzeit, bis sie technisch so beherrscht werden, dass sie als Mittel zur Kraftsteigerung (Explosivkraft) genutzt werden können.



Standumsetzen



Standreissen



Kraftumsetzen

Kraftreissen



Kniebeuge vorne



Bankziehen



Lastheben + Rumänisches Kreuzheben



Drücken
Stossen



Reisskniebeuge



Langfrist-Planung

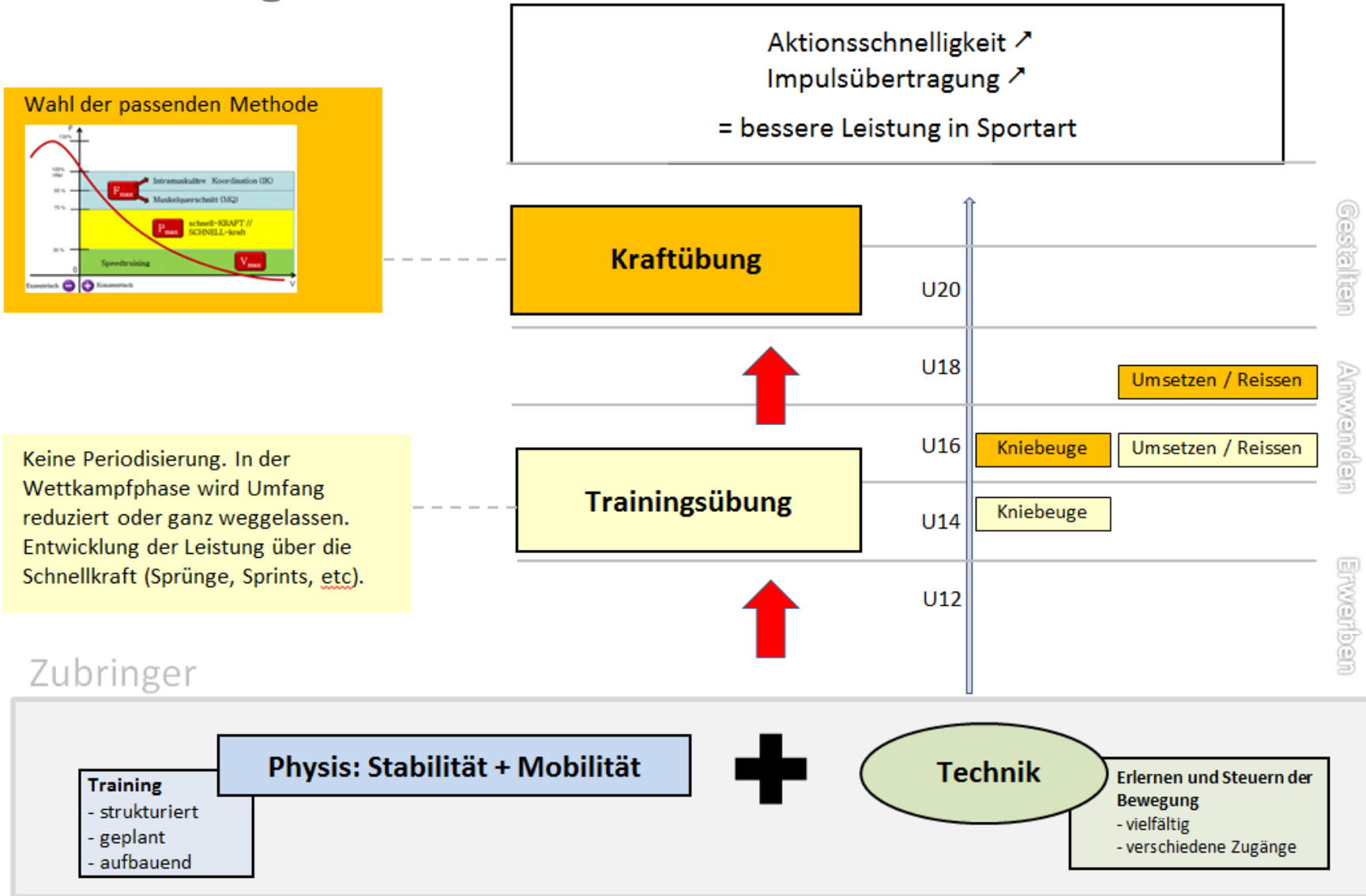
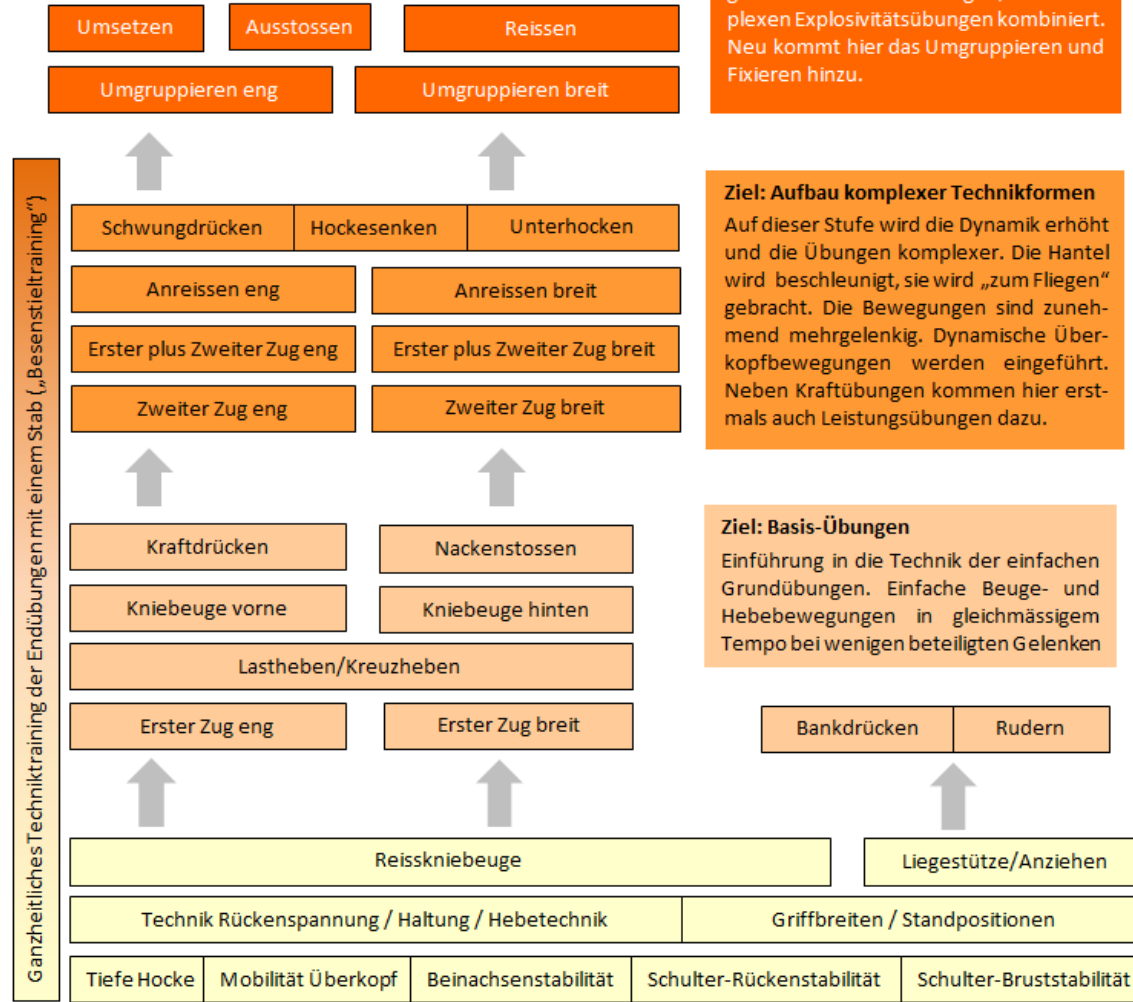


Abbildung 7: Altersstufen und Trainingsschwerpunkte in der Leichtathletik, Skizze ROTHENBÜHLER (2017)



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.



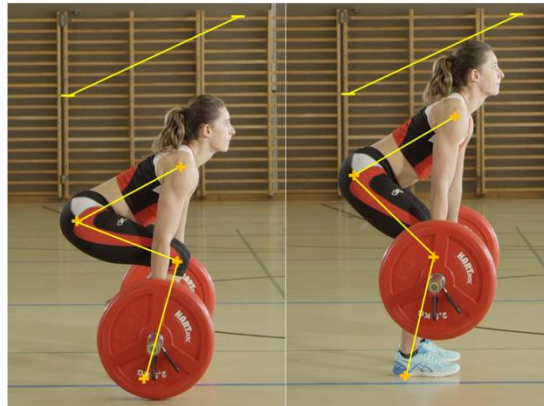
Technik

Remind: Grundlagen



Remind Ausgangslage

Das Vorwissen zur Technik der Basisübungen (insbesondere dem Lastheben) wird in diesem Kurs vorausgesetzt.





Remind : Kernbewegung «Chest-up» beim Anheben



Chest-up

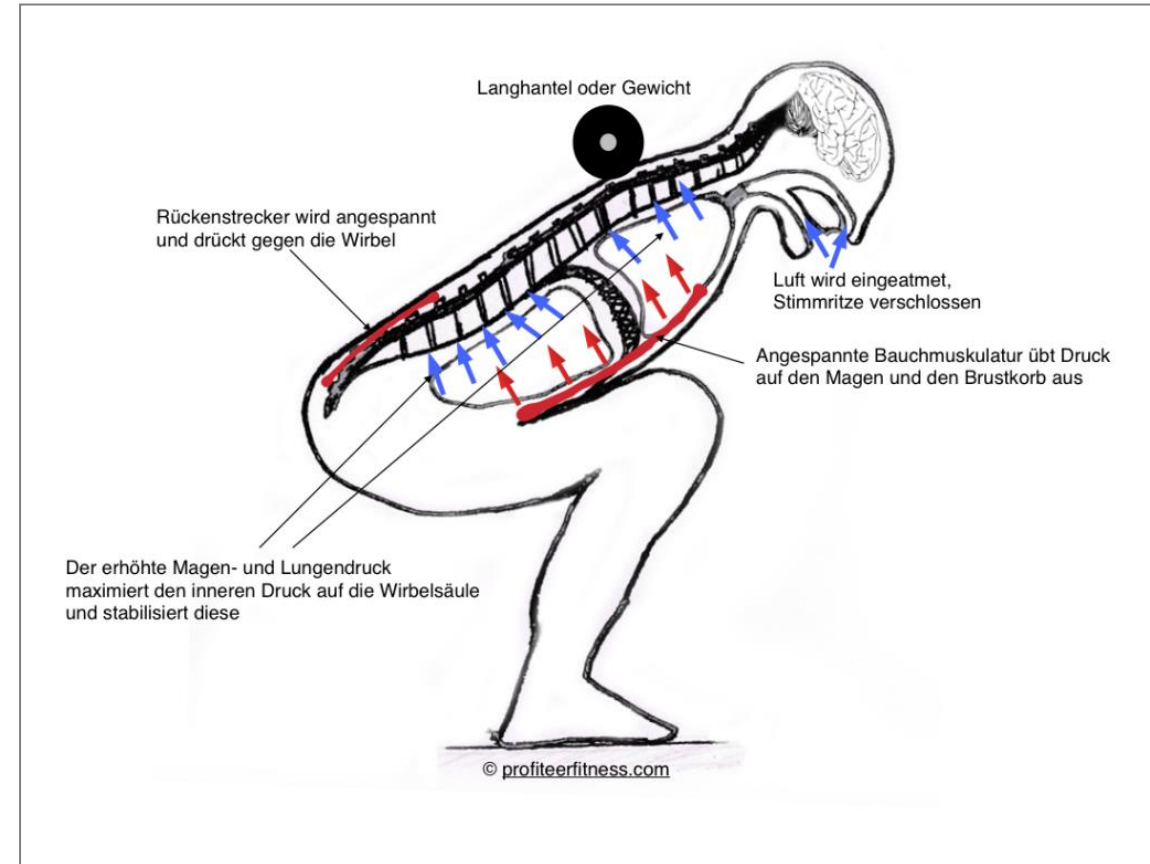
Um mit einem gespannt bleibenden Rumpf die Hubbewegung mit der Hantel ausführen zu können, ist eine komplexe Vorspannungs-Bewegung nötig:

- Leicht in die Knie
- Brust durchdrücken
- Valsalva-Atmungsmanöver

Atemtechnik Valsalva Manöver

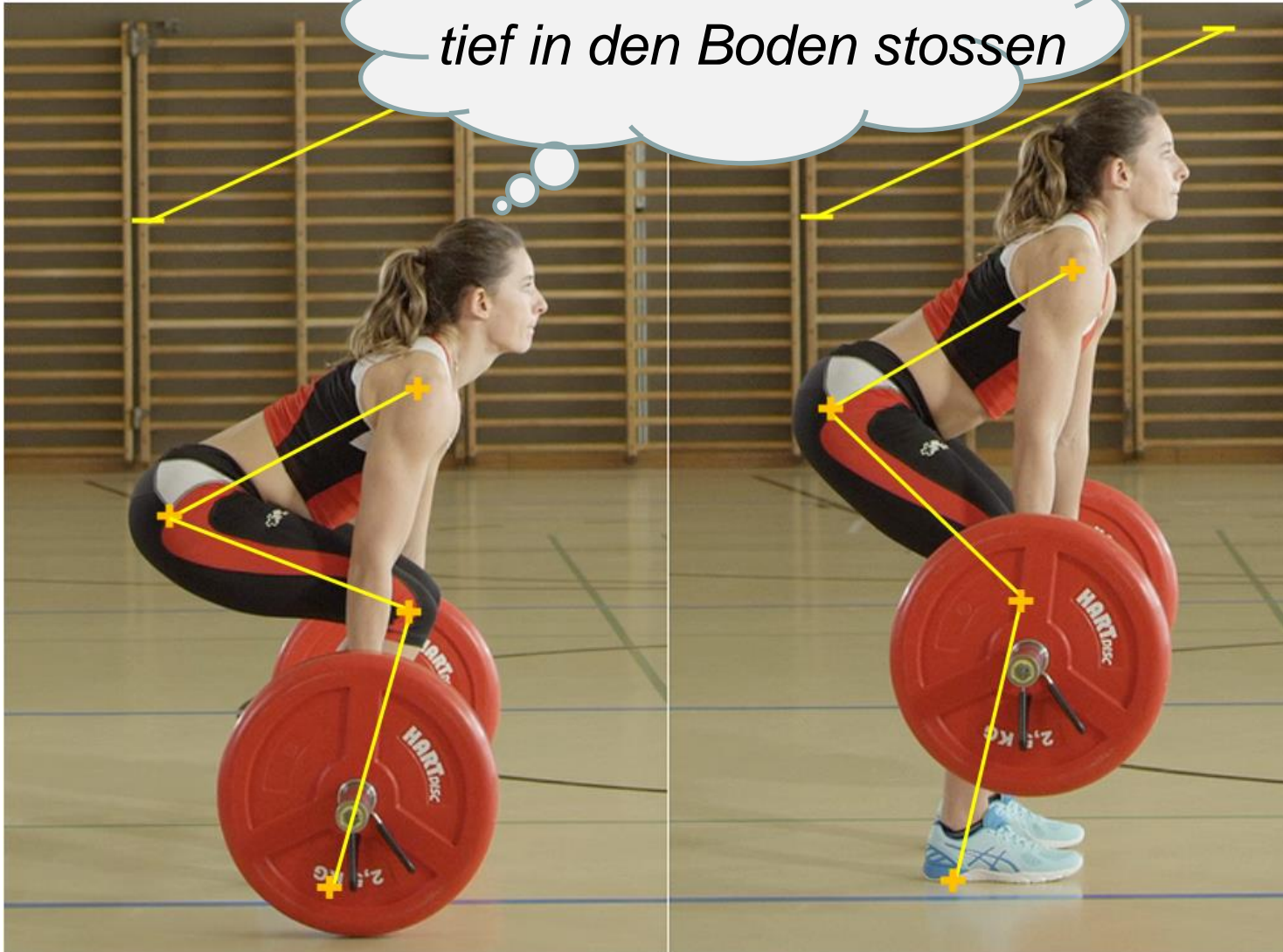
Einatmen und während der gesamten Belastungsphase (=konzentrische UND exzentrischer Bewegungsteil) die Luft anhalten und als «Druckkissen» nutzen.

- Deutliche Stabilitätserhöhung durch Druckerhöhung. Beugt Zusammensacken vor.
- Einatmen vor der Wiederholung, Ausatmen nach der Wiederholung
- Einsatz bei schweren Serien von schweren Übungen (Kniebeugen, Kreuzheben, Bankdrücken). Bei den leichten Serien kann auch die paradoxe Atmung angewendet werden (vgl. nächste Folie)
- Bei sehr hohen Lasten (ca. 150kg aufwärts) ist der Effekt zusätzlich mit einem Gewichtheber-Gürtel unterstützbar



Remind : Kernbewegung Parallelverschiebung

In einem Moor: die Füße tief in den Boden stossen



Kniepassage

Um mit der Hantel technisch sauber die Kniehöhe zu erreichen und zu passieren muss ab dem Anheben in Knie und Hüftwinkel gleichmässig geöffnet werden.

Der Rückenwinkel bleibt dabei aber völlig unverändert, wodurch man eine Parallelverschiebung erkennen kann.



Remind : Kniepassage



Leider fand ich kein Bild von Simon Ammann in dieser Phase :-)

Metapher für Oberkörperhaltung Kniepassage

Bei der Kniepassage:

«Den Körper wie bei einem Skispringer im Absprung **NACH VORNE LEHNEN**».

Nach der Kniepassage:

«Jetzt kommt ein kräftiger Gegenwind-Stoss und richtet den Oberkörper auf»





Warm-up: Mobilität der Arme für Kniebeuge vorne → ...und Umsetzen



Stefan Gehri / Foto: I. Fuchser





Aspekte der Leistungsübungen Umsetzen und Reissen



Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Einige Gemeinsamkeiten:

- Beschleunigende, komplexe Streckbewegung
- Geeignet als Explosivkrafttrainingsmittel
- Komplex; technisch anspruchsvoll
- Hüftbreiter Stand beim Start
- **Phasenstruktur**

Einige Unterschiede:

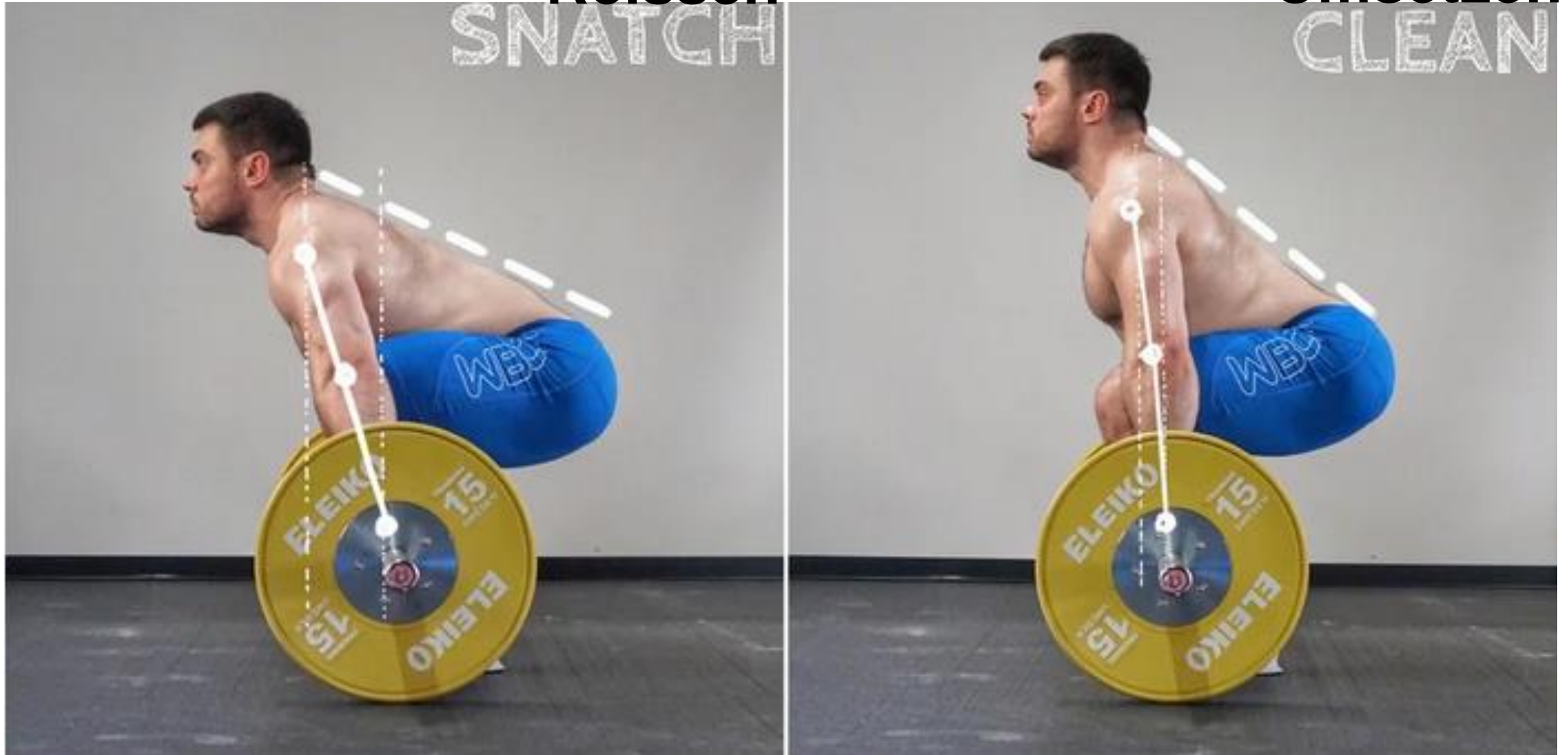
- Reissen mit etwas längerem Zugweg (wegen dem breiten Griff)
- Reissen mit etwas grösserem Rückenanteil (wegen grösserer Vorlage beim Start)
- Umsetzen bedingt anspruchsvolle Arm-Mobilitätsvoraussetzungen
- Reissen mit grossem Schulterstabilisations-Anteil
- Unterschiedliche Griffbreite und **Ausgangslage beim Start...**



Technik Unterschiede der Startposition

Reissen

Umsetzen



https://www.reddit.com/r/weightlifting/comments/97qljt/the_difference_between_the_snatch_and_the_clean,



Technik Unterschiede der Startposition

Lastheben



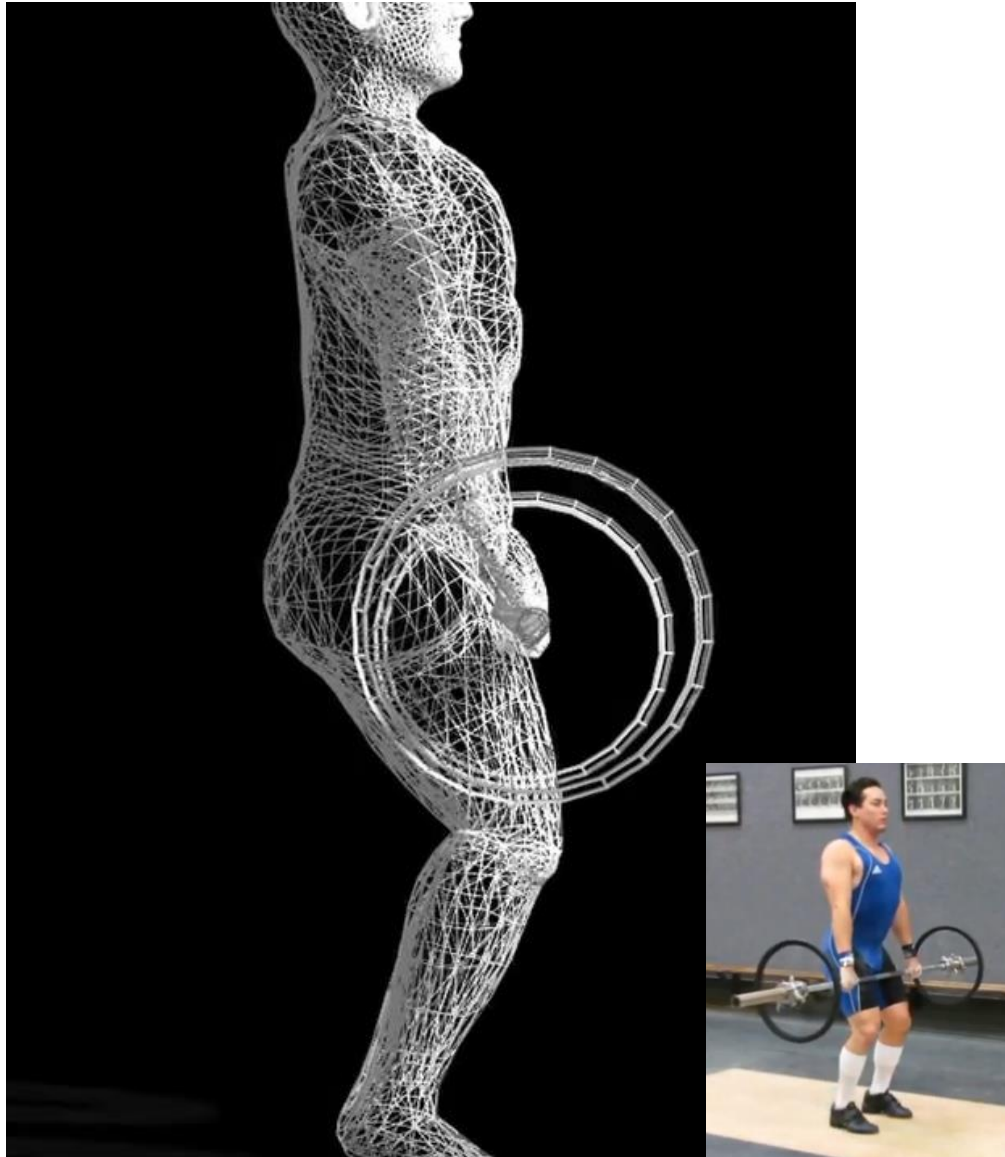
Umsetzen



<h2>Erster Zug</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftbreiter Stand, Füße unter Hantel, Schienbein 4cm von Hantel - Obergriffbreite: Schulterbreit plus je eine Daumenlänge - „Chest-up“ Bewegung, Körper spannen, Blick nach vorn (unten) - Parallelverschiebend aufrichten (Knie- und Hüftwinkel) - Kniepassage, Oberschenkelkontakt über Knie, Brustvorlage 	
<h2>Zweiter Zug</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Beginnend da, wo der Erste Zug endet; über den Knien - Hantelstange mit Oberschenkelkontakt - Aktive, hochdynamische Streckbewegung - Gestreckte Arme - Ganzkörperstreckung - FERSEN drücken in den Boden (kein zu frühzeitiges Verlagern auf Ballen) 	
<h2>Treibphase, dann Umgruppieren</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Zehen sind kurz über dem Boden - Hantel fliegt an Brust vorbei - Aktives Senken des Körpers unter die fliegende Hantel - Füße gehen in Flex-Position - Bodenfassen im schulterbreiten Stand 	
<h2>Fixieren</h2> <ul style="list-style-type: none"> - Hantel wird über den Körper gebracht - Stabile Power-Position der Beine (leicht in der Hocke) - Hantel stabil über dem Kopf im Lot über dem Mittelfuss - Beine strecken (Endposition) 	



Schlüsselstellen Zugbewegung (Reissen + Umsetzen)



Mauseloch-Position (Power Position bei Griff eng)

- «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!

Beim weiten Griff sind die Beine gleich gebogen, aber die Hantel in diesem Moment bereits über dem Gemächt.





Schlüsselstellen der Zugsbewegung (Reissen+Umsetzen): Hüftkontaktpunkt

- Kontakt-Punkt der Hantel um die Hüftfalte
- Schultern sind hier leicht hinter der Hantel



Link: Catalyst Athletics
Bar Contact in the Clean: How to keep the bar close

[Link Video Youtube](#)



[Youtube Channel von Catalyst Athletics](#)

Medien-Tipp:
Sehr gute Vids zu Phasen-Themen,
Fehlern, uvm.





Umsetzen



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!

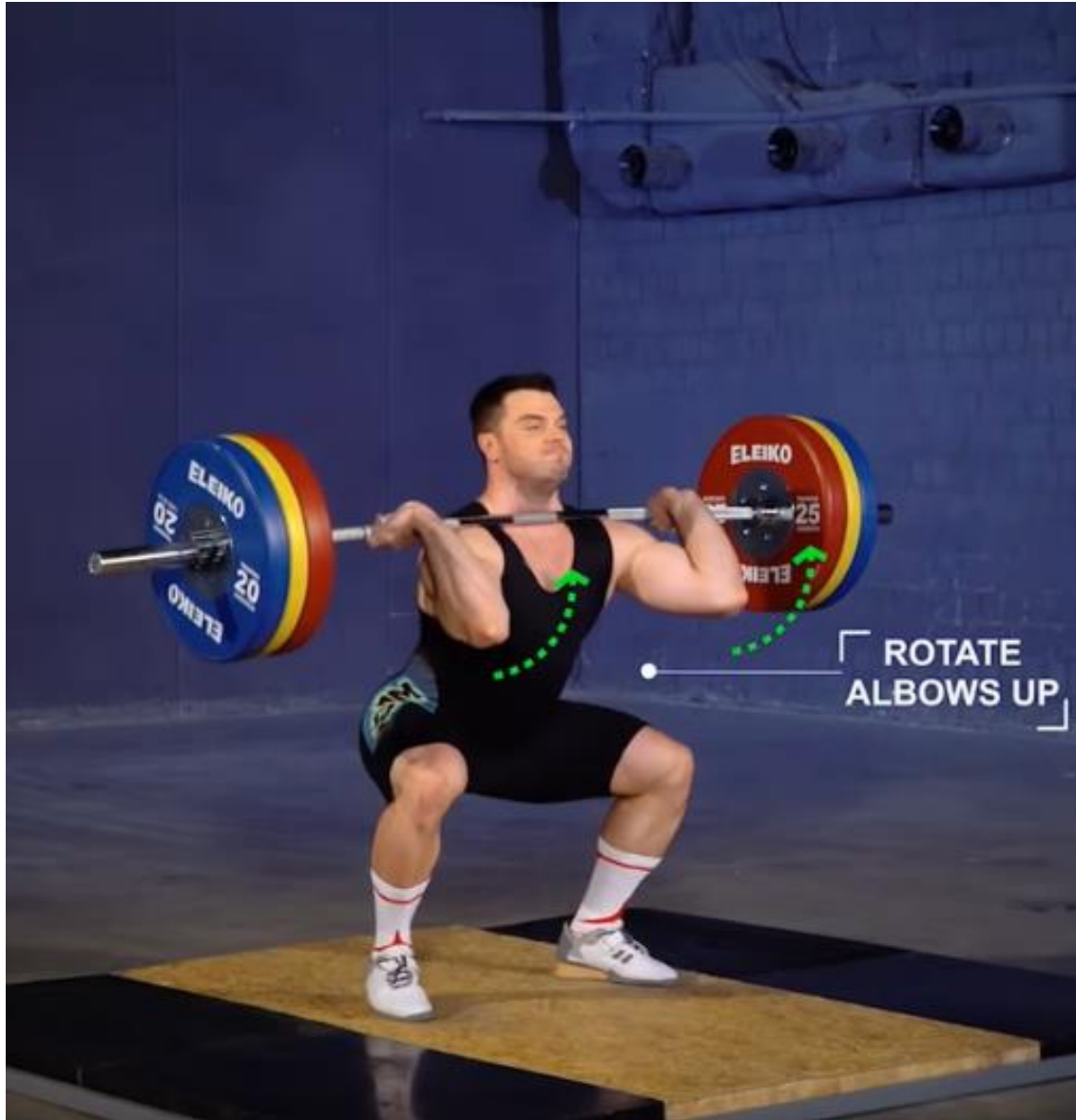


Bewegungsvorstellung Umsetzen



Alle Abbildungen: Zawieja/Thomas/Bukac

Technik Umsetzen : Bewegungsvorstellung



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



Reiessen



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

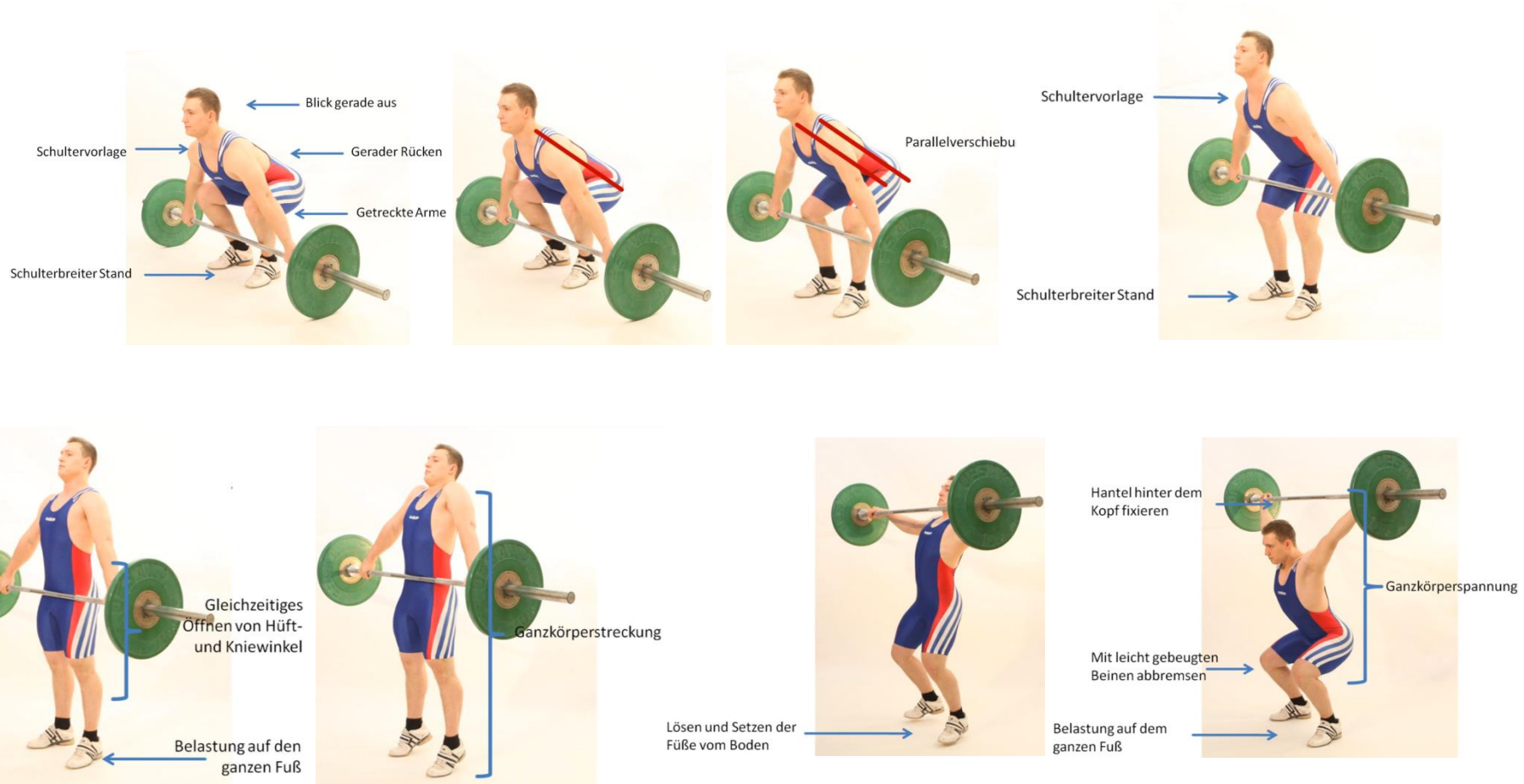
- HIP-WIDTH STANCE ◦
- HANDS WIDE; THE BAR RESTS IN THE CREASE OF HIPS WHEN STANDING ◦
- HOOK GRIP ON THE BAR ◦
- SHOULDERS SLIGHTLY IN FRONT OF THE BAR AT SET-UP ◦
- LUMBAR CURVE MAINTAINED ◦
- HIPS AND SHOULDERS RISE AT THE SAME RATE ◦
- HEELS DOWN AND ARMS STRAIGHT UNTIL HIPS AND LEGS EXTEND ◦
- TORSO 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 ◦



Abbildung: crossfit.com



Bewegungsvorstellung Reissen



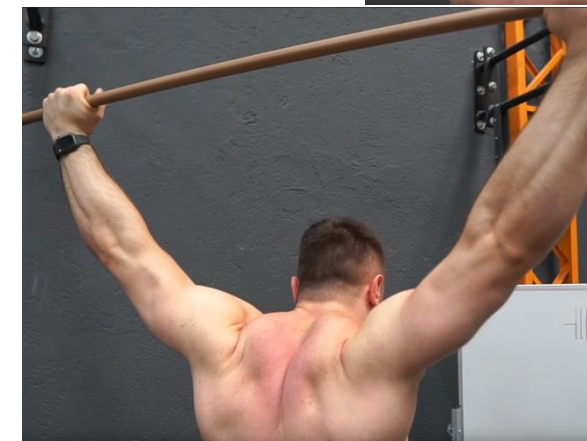
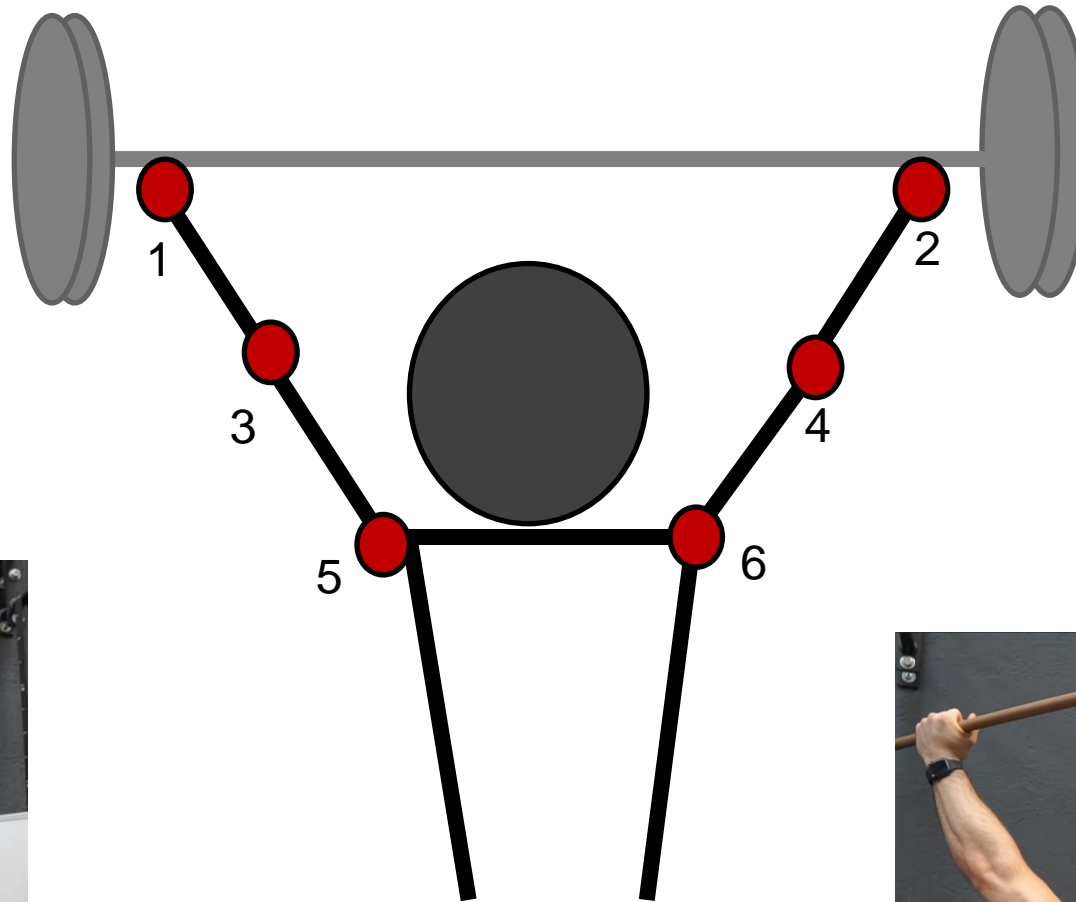
Alle Abbildungen: Zawieja/Thomas/Bukac



Technik Überkopfposition



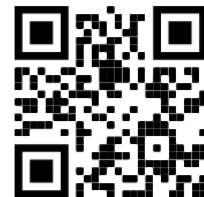
Punkt 1 und 2 stabilisieren



Punkt 5 und 6 stabilisieren

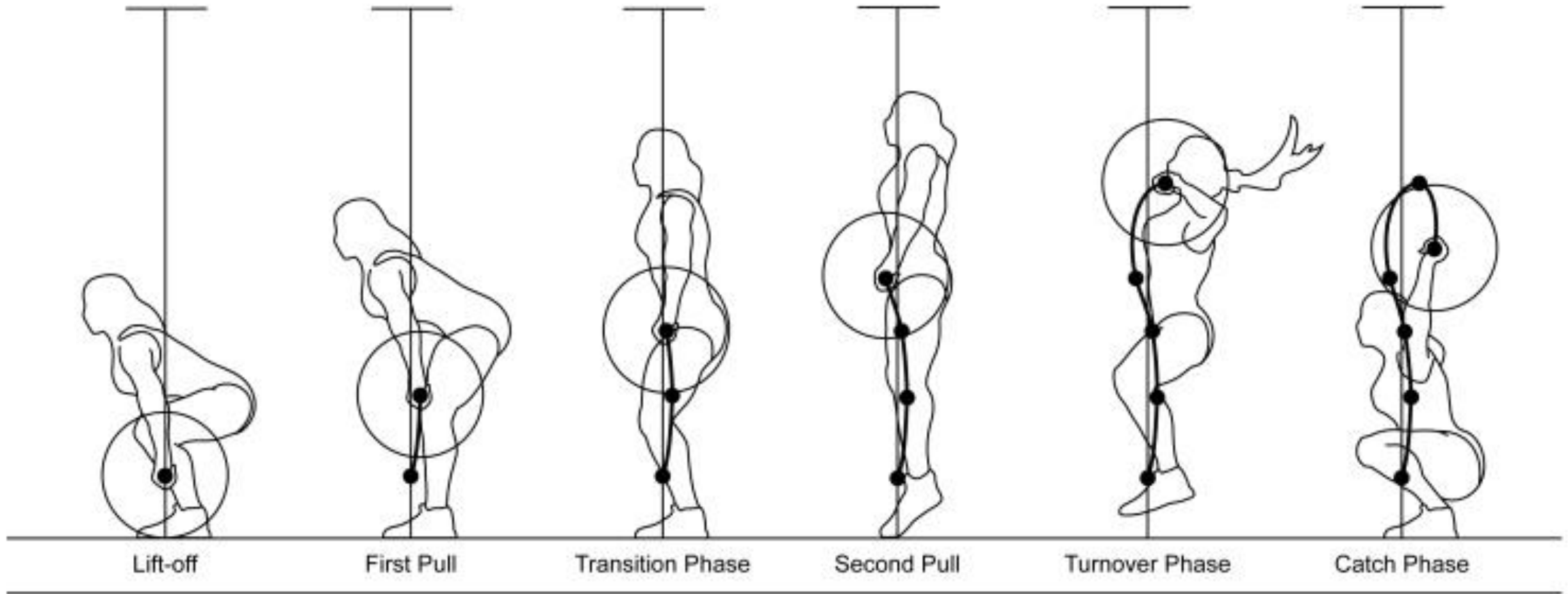


Punkt 3 und 4 stabilisieren





Technik Reissen





Technik Reissen

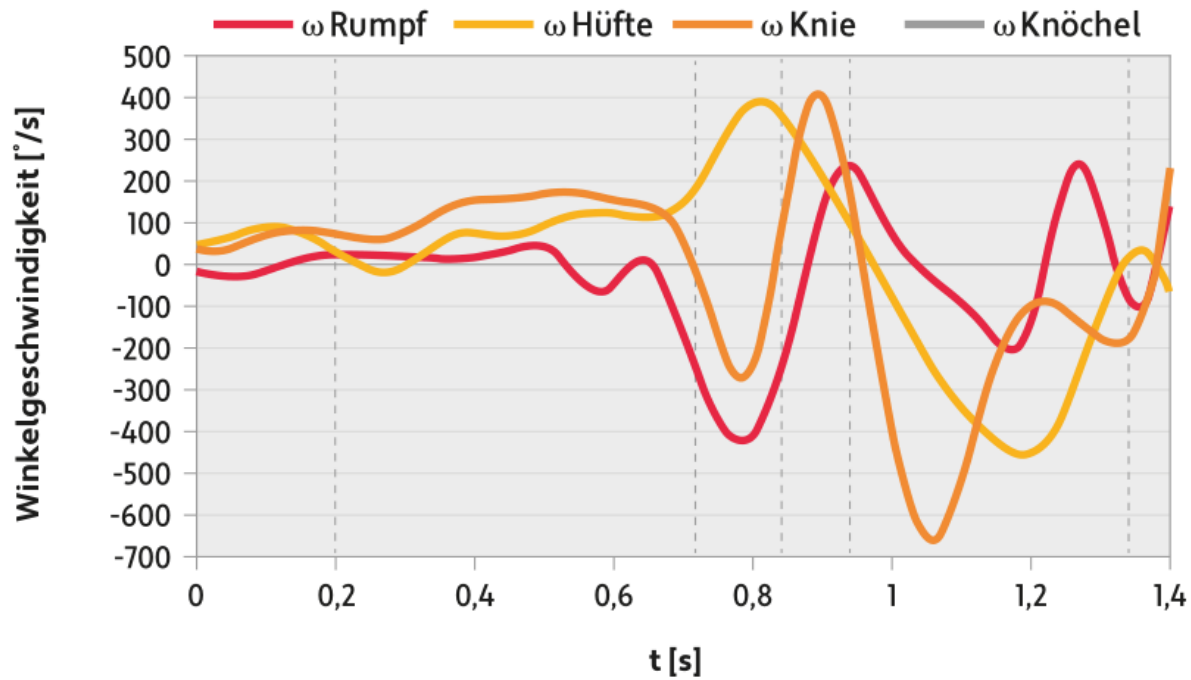
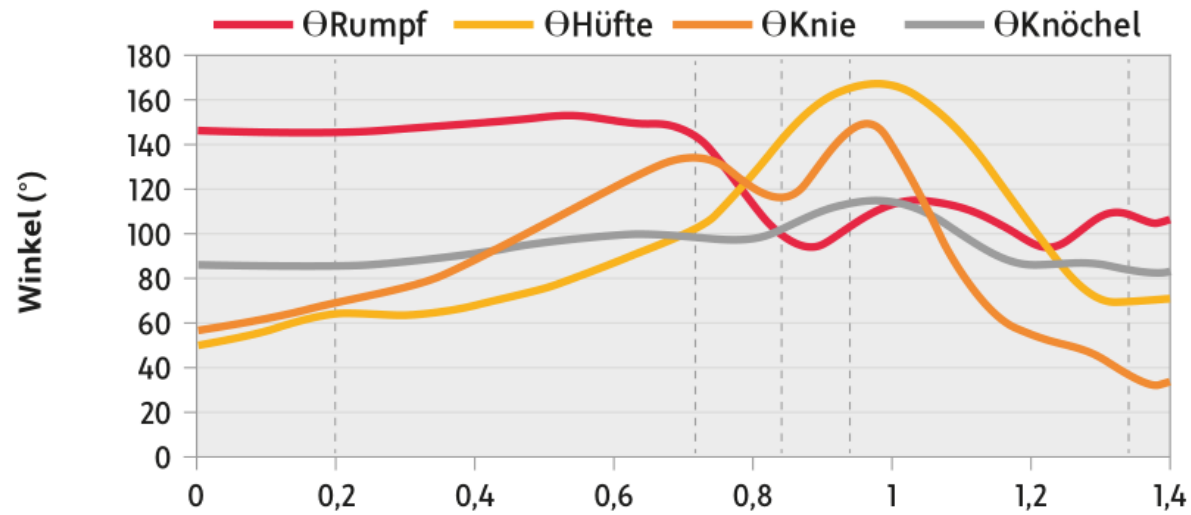




Technik Reissen : Bewegungsvorstellung



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



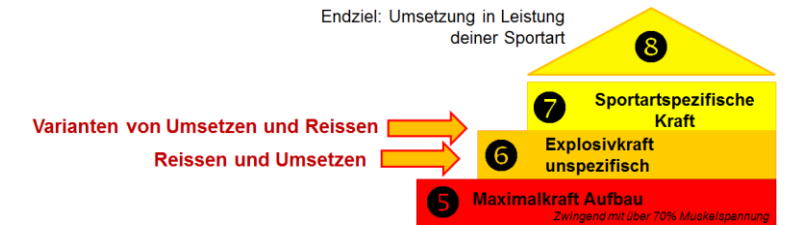
Quelle: Leistungssport, 2/2020, Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern, Philippka Verlag, Frankfurt am Main, 2020.

S. 16 / Abbildung 3:
Beispielhafte Verläufe eines deutschen Elite-Gewichthebers für die Gelenkwinkel (oben) und Gelenkwinkelgeschwindigkeiten (unten) im **Reißen**.

Die Einteilung der Bewegungs-/Teilbewegungsphasen erfolgte anhand des Kniewinkels und der vertikalen Hantelgeschwindigkeit (1 -4 = Beschleunigungsphase [1 = Startphase, 2 = 1. Zugphase, 3 = Kniepassage, 4 = 2. Zugphase], 5 = Umgruppierphase, 6 = Abbremsphase).



Varianten...



Es gibt ausgehend von der Basisübung als Fortsetzung zahlreiche Übungsvarianten, um die Übung in einem nächsten Schritt noch spezifischer für die eigene Sportart zu machen (ähnliche Winkel, ähnliche Geschwindigkeitsmuster, etc).

Die Varianten werden in ihrer Bedeutung leider allzu oft ÜBERSCHÄTZT! Die Grundform Reissen und Umsetzen sollte grundsätzlich immer ein Teil des Aufbaus ab der Stufe Maximalkraft (5) eingeplant werden.



Videos



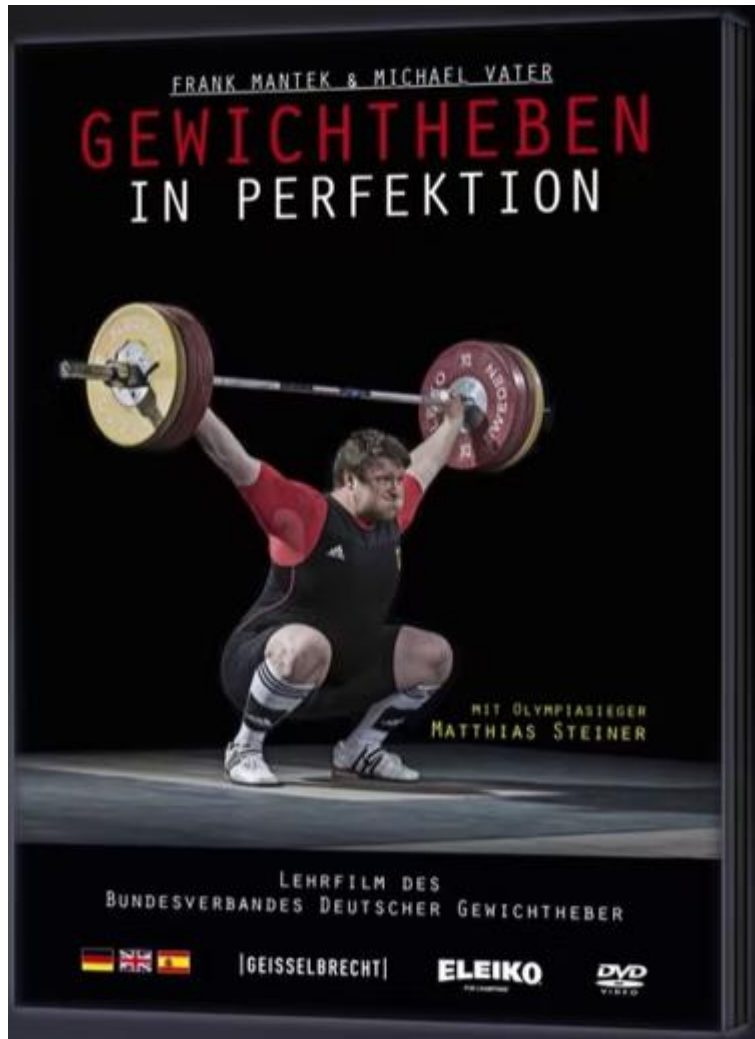
Eine Visualisierung der beeindruckend explosiven Bewegungsgeschwindigkeit mit der Loredana Toma die Bewegung ausführt.

Das soll unser Benchmark punktto Schnelligkeit sein.

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



Videos



Visualisierung der Phasenstruktur anhand der Video/App von STEINER.



Praxis

Programm

Zeit	Thema	Referent
9:20	Begrüssung / Kursadministration	Fuchser
09:25	Theorie 1: Einführung ins Kursthema Phasenstruktur, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten	Fuchser
10:20	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Umsetzen B) Reissen	Gehri Fuchser / López
12:30	Mittagessen	
13:45	Theorie 2: Bewegungsanalyse und -korrektur	Fuchser
14:10	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Reissen B) Umsetzen	Fuchser /López Gehri
16:10	Theorie 3: Trainingsplanung	Fuchser
16:35	Beantworten von Fragen und Beratung bei spezifischen Problemen	Alle Leiter
16:50	J+S Infos, Auswertung	Fuchser
17:00	Kursschluss	Fuchser



Bewegungskorrektur Hantelkurven

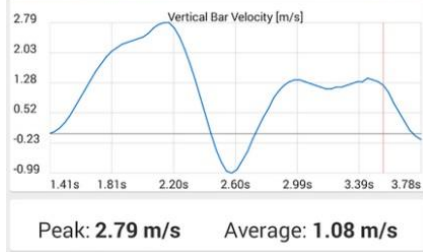


Hantelweg-Tracking-Apps

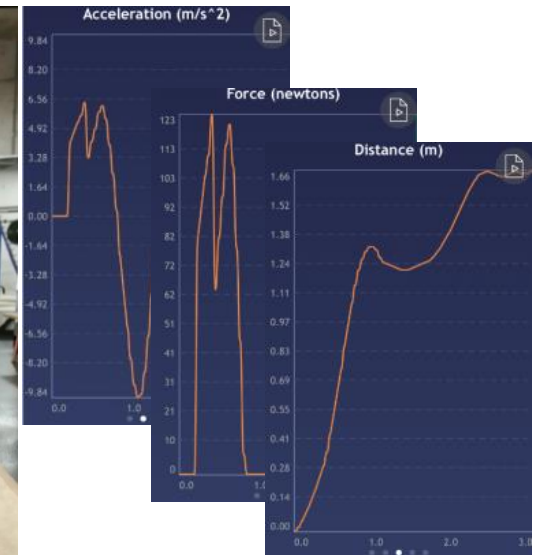
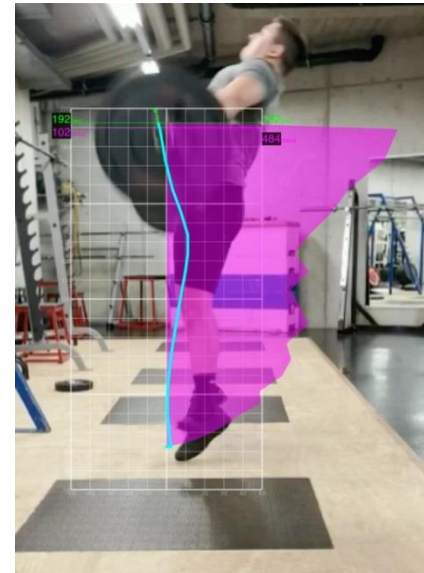
Vorteile: Einfache und rasche Visualisierung nicht nur des Hantelwegs (=Technik-Bild), sondern auch von Beschleunigung (m/s), Distanz (m), Kraft (N), Arbeit (J) aber auch Slow-Motion und einfaches Teilen/Weiterschicken möglich.



App «Bar Sense»
(nur Android)



App «Iron Path»
(Apple+Android)

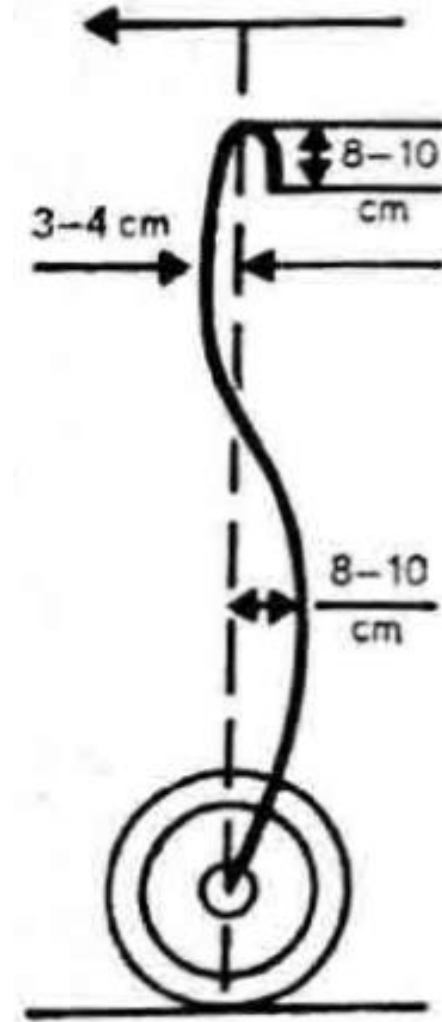
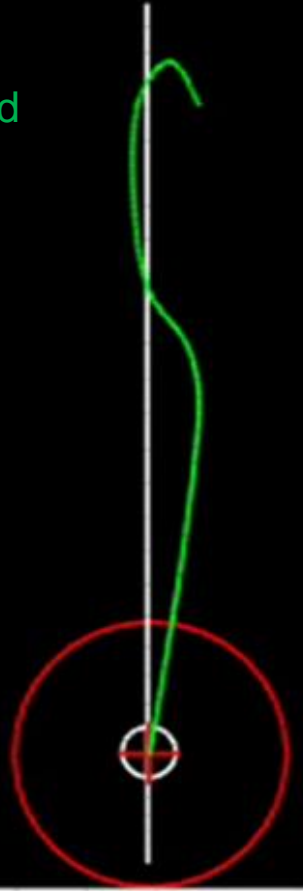


Ideale Bewegungskurve

Die Hantel bewegt sich bereits während dem Ersten Zug nach innen, hinter die Vertikale. Sie wird bis zur Hüfte in diese Richtung weiter gezogen und nach dem Umgruppieren auch hinter der Vertikalen wieder aufgefangen.



Quelle:
«Using Bar Path»
<https://youtu.be/mdKnwnOecRw>



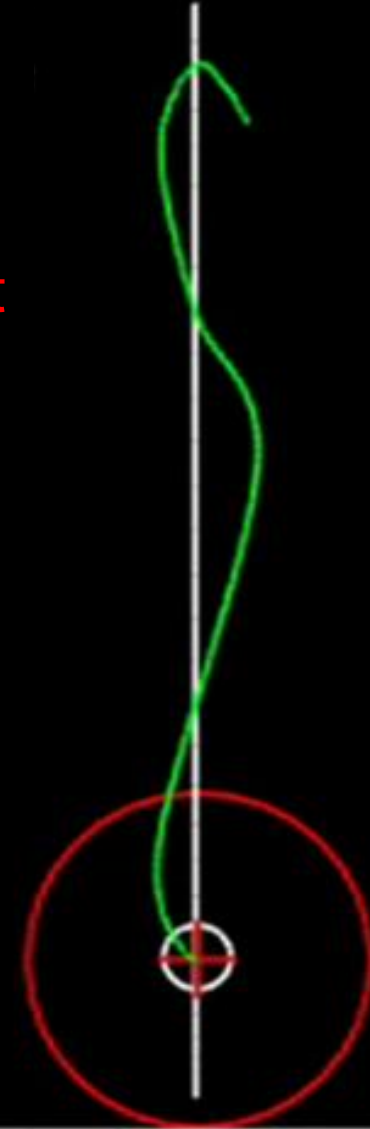
Ideale Hantelkurve
Bildquelle: WOROBJOW,
1983

Tracking Apps

[Iron Path](#) (iPhone), [Bar Sense](#) (Android), [Kinovea](#) (PC)



In dieser Bewegungskurve geht die Hantel beim Anheben zunächst nach vorn, wodurch Hubkraft verloren geht. Das kann passieren, wenn der Athlet die Hantel durch zu wenig Lat-Zug nach vorne schwingt oder der Athlet mit der Hantel zu weit von den Schienbeinen weg startet.





Ein sehr häufiges Fehlerbild. Die meisten Athleten mit dieser Bewegungskurve haben die Tendenz nach hinten zu springen, um trotzdem noch unter die Hantel zu kommen.

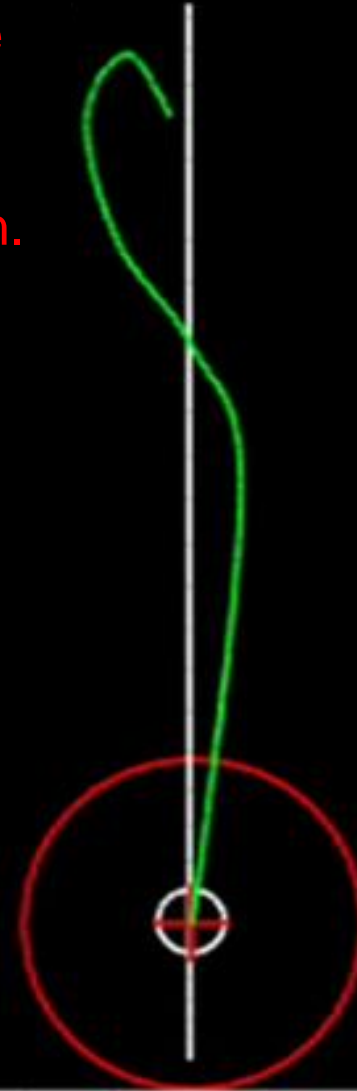
Häufig bei Athleten mit sehr grosser Beinkraft relativ zur Rückenkraft.





Dies ist eine typische Anfänger-Bewegungskurve.
Meistens weil die Hüfte im Zweiten Zug zu stark nach vorn gegen die Hantel gestossen. So muss der Athlet oft nach vorn springen, um noch unter die Hantel zu kommen.

Dies kann mit einem Stab (permanenter Zug-Kontakt) als Hilfsmittel korrigiert werden.



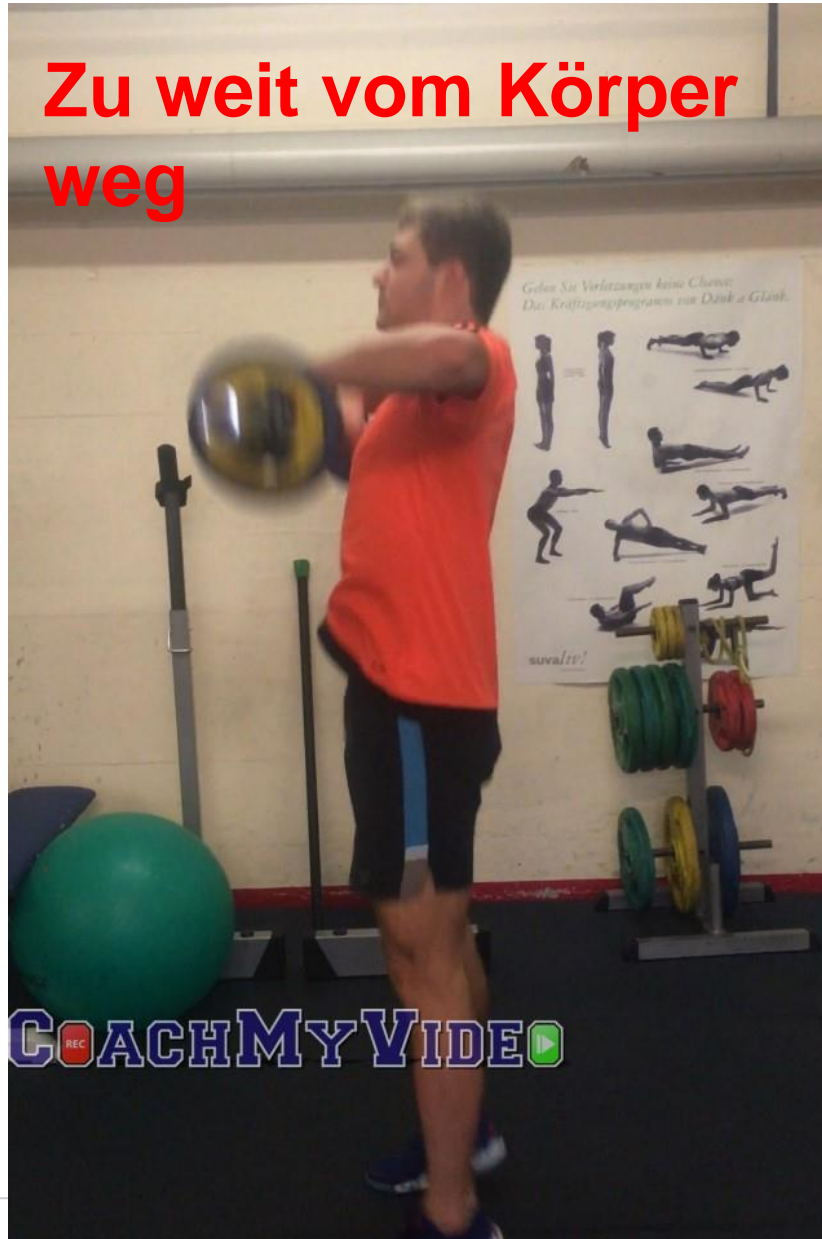


Bewegungskorrektur Umsetzen



Bewegungskorrektur: Umsetzen, Anreissen

Zu weit vom Körper
weg



Besser,
körpernäher



COACHMYVIDEO



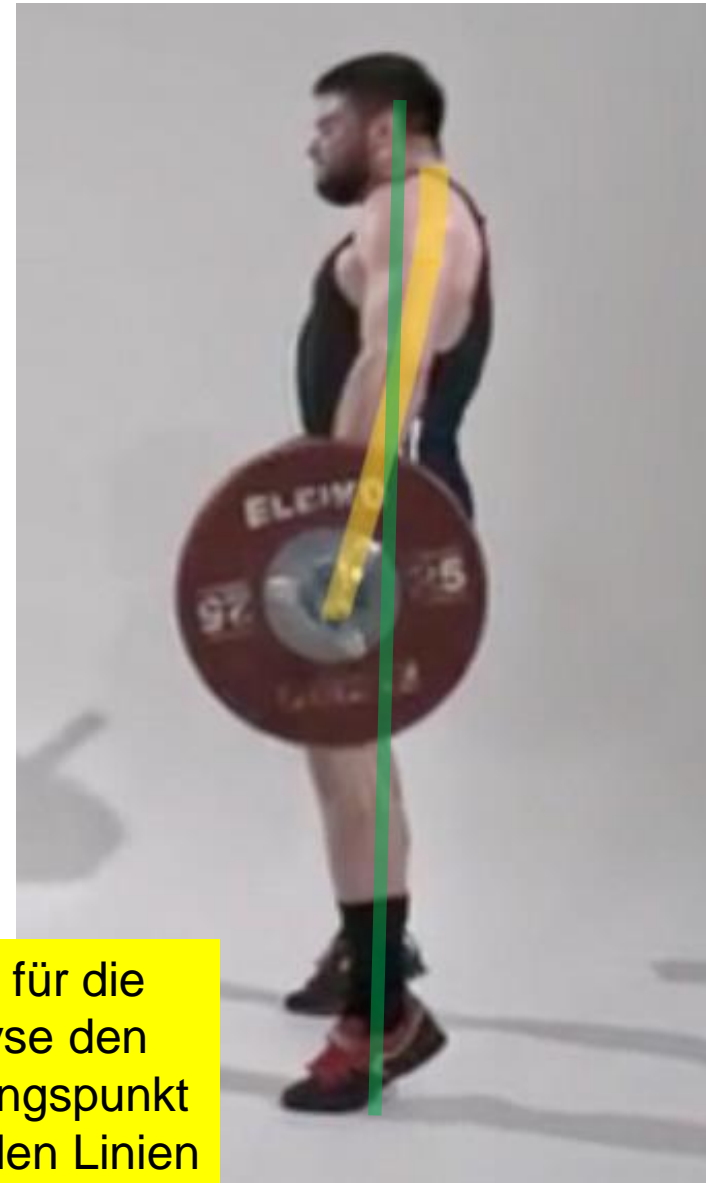
Beispiel Bewegungskorrektur

Hantel wird von der Hüfte weggestossen, beginnende Rücklage,

Indiz:
Kreuzpunkt weit oben.
Armlinie zu stark nach hinten zeigend



Nutzt für die Analyse den Kreuzungspunkt der beiden Linien



Hantel wird körpernah bis über Schritthöhe geführt

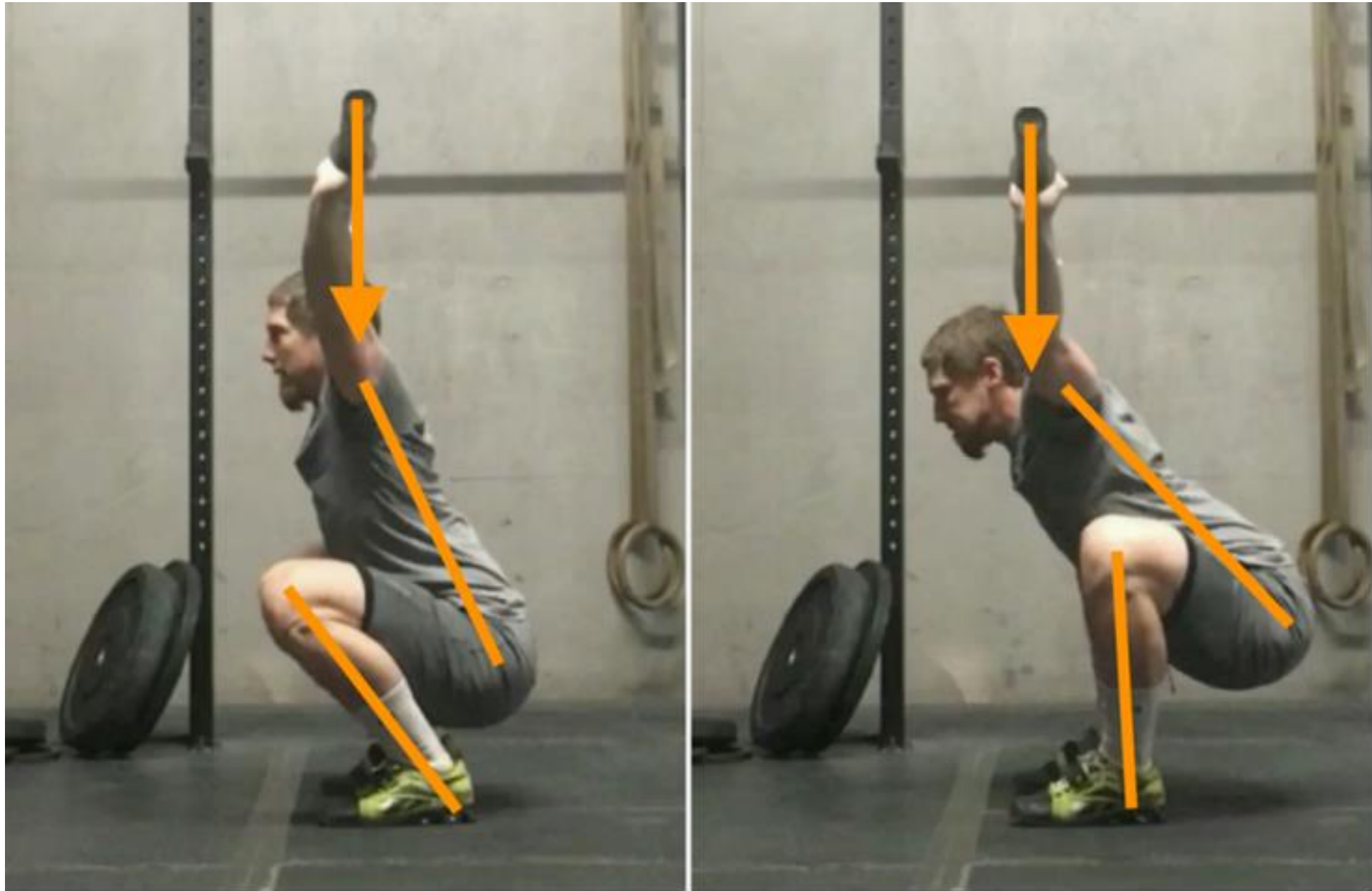
Indiz: Armlinie vertikaler, schön gerader Oberkörper



Bewegungskorrektur: Weitere Beispiele Videos Praxis I. Fuchser



Bewegungskorrektur Reissen





Praxis

Programm

Zeit	Thema	Referent
9:20	Begrüssung / Kursadministration	Fuchser
09:25	Theorie 1: Einführung ins Kursthema Phasenstruktur, Wirkung und Einsatzmöglichkeiten	Fuchser
10:20	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Umsetzen B) Reissen	Gehri Fuchser / López
12:30	Mittagessen	
13:45	Theorie 2: Bewegungsanalyse und -korrektur	Fuchser
14:10	Praxisunterricht in 2 Gruppen A) Reissen B) Umsetzen	Fuchser /López Gehri
16:10	Theorie 3: Trainingsplanung	Fuchser
16:35	Beantworten von Fragen und Beratung bei spezifischen Problemen	Alle Leiter
16:50	J+S Infos, Auswertung	Fuchser
17:00	Kursschluss	Fuchser

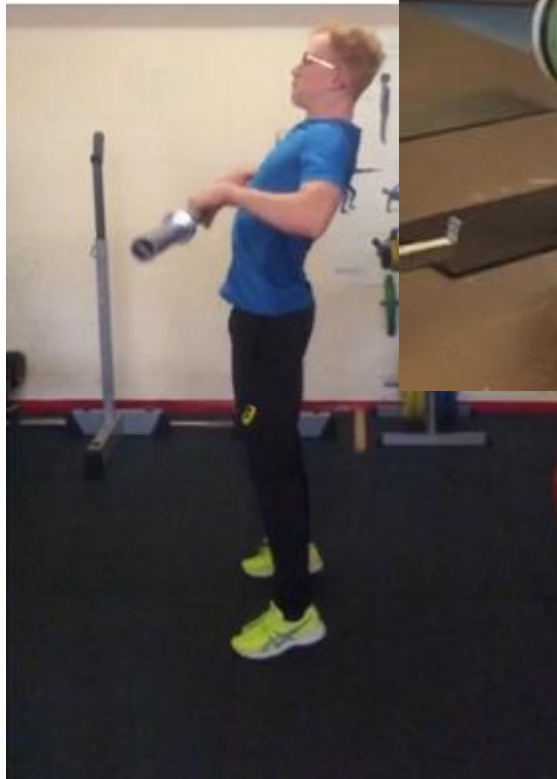


Bewegungskorrektur

Einige Videos aus der Praxis von Isidor Fuchser



Etwas Übungsmaterial für die Bewegungskorrektur Reissen/Umsetzen





Planung

Umsetzen / Reissen



Langfrist-Planung

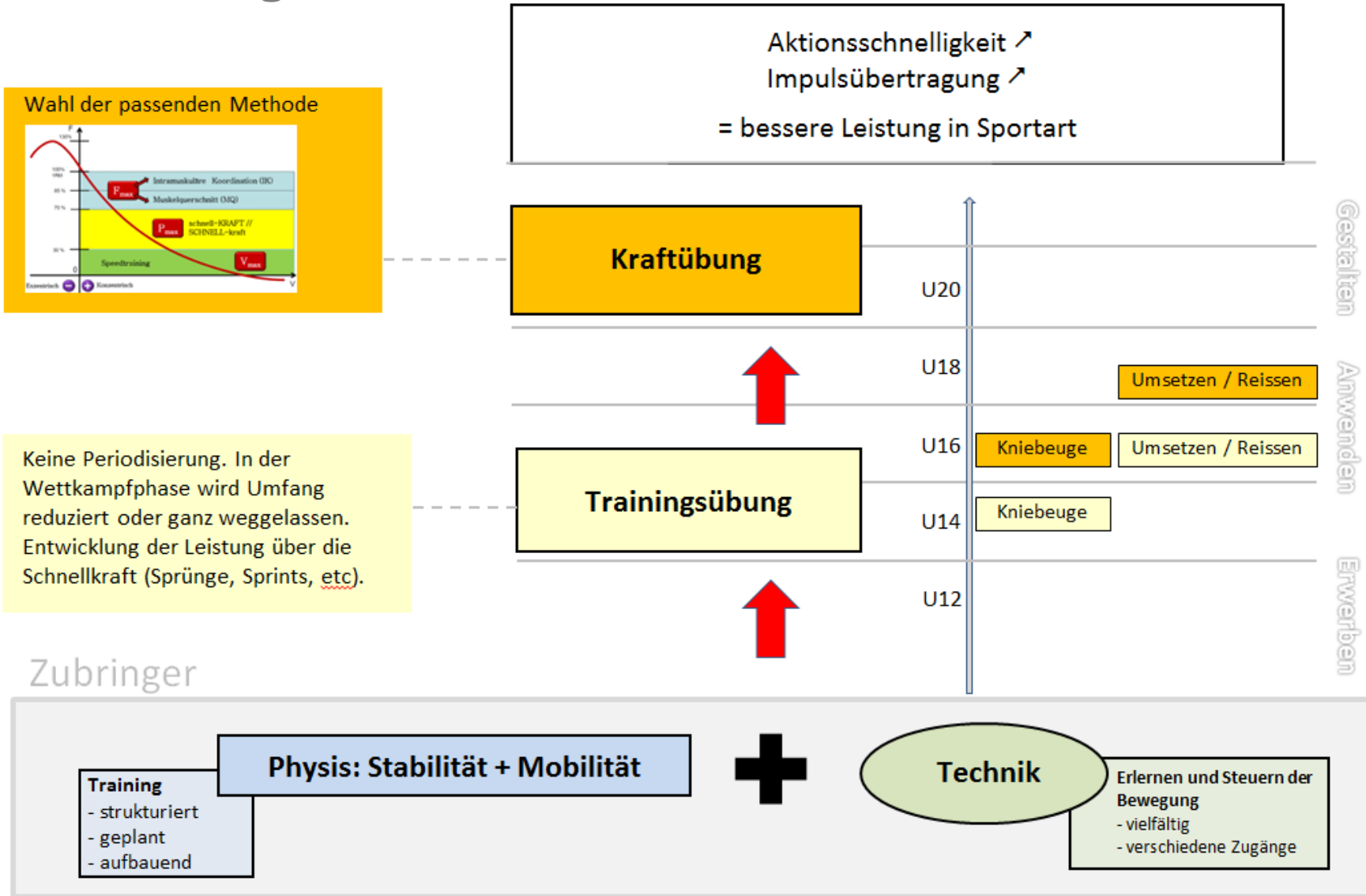


Abbildung 7: Altersstufen und Trainingsschwerpunkte in der Leichtathletik, Skizze ROTHENBÜHLER (2017)



Langfrist-Planung : Masterplan FUCHSER

Masterplan Krafttraining

	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Zeitbudget/Woche davon Anteil Kraft	1-3x / 2-6h		3-5x / 4-8h Davon Kraft: 0.5 – 1h			4-6x / 8-12h davon Kraft: 1 - 2h			5-7x / 10-15h davon Kraft: 3 - 5h			Min. 7x / min. 14h davon Kraft: min. 4h			
Reisskniebeuge	Technik Reisskniebeuge Mit Holzstab		Reisskniebeuge-Varianten einfach 1-5kg			Reisskniebeuge-Varianten komplex/erschwert 5-10kg 10-20kg			Trainingsmittel Reisskniebeuge zur Erhaltung von Mobilität und Stabilität sowie als Aufwärmübung Differenziert nach Zielstellung						
Kniebeuge	Technik	Kniebeugen + Beidbeinsprünge		Technik Tiefe Kniebeuge hinten+vorne ganzer Bewegungsumfang			Qualitätstraining zu mehr Umfang		Kniebeuge im ganzen Bewegungsumfang, auch mit Last aufbauen (Lernstufe 2)			Jahr für Jahr kontinuierlich steigern bis zum vorgesehenen Niveau			
	Gewicht	Ohne Last		1-5kg			5-10kg		10-20kg			20-40kg Über Körpergewicht			
	Zubringer	Springen, Laufen, Turnen (Trampolin, Bodenturnen) v.a. Beidbeinige Sprünge		Zubringer Mobilität+Stabilität (Lernstufe 1)			Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast								
Lastheben	Technik	Spannungs-Training			Technik Heben			Qualitätstraining zu mehr Umfang Lernstufe 2		Übung mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern Zunächst hohe Qualität erarbeiten → dann Qualität in hohem Umfang → dann Qualität mit sukzessiver Laststeigerung bis zum vorgesehenen Niveau Über Körpergewicht					
	Gewicht	Ohne Last			10-20kg			20-40kg		Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast					
	Zubringer	Korrektes Heben von Kästen, Langbank, etc			Zubringer Mobilität+Stabilität (Lernstufe 1)			Steigern der Zubringerwerte							
Stossen/Drücken	Technik	Stützen und Halten (bspw. Handstand, Geräteturnen, Bodenturnen, Minitramp-Stützformen)			Technik Drücken Hinten			Technik Stossen		Technik: dynamische Stossformen: Unterhocken, Hockesenken		Spezifisch nötige Übungen mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern bis zum vorgesehenen Niveau Technik: Drücken vorne (mit Zusatzlast >20kg) Differenziert nach Zielstellung			
	Gewicht	Ohne Last			1-5kg			5-10kg		Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast					
	Zubringer	Turnen (Schaukelringe, Bodenturnen)			Zubringer Mobilität + Stabilität (Lernstufe 1)			Technik Drücken Vorne							
Bankdrücken	Technik	Ganzkörperspannung		Aufbau zu technisch sauberer Liegestütze			Technik Bankdrücken		Bankdrück aufbauen im ganzen Bewegungsumfang		Übung mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern Zunächst hohe Qualität erarbeiten → dann Qualität in hohem Umfang → dann Qualität mit sukzessiver Laststeigerung bis zum vorgesehenen Niveau Über Körpergewicht				
	Gewicht	Ohne Last		5-10kg			10-20kg		20-40kg		Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast				
	Zubringer	Stützen und Halten (bspw. Geräteturnen) Stossen mit Bällen		Zubringer Stabilität + Mobilität (Lernstufe 1) (u.a. Turnen, Stützbewegungen, Übung Schubkarre, Liegestützvarianten, Medizinballstösse)											
Bankziehen	Technik							Technik Bankziehen		Übung mit Last aufbauen, Jahr für Jahr kontinuierlich steigern Zunächst hohe Qualität erarbeiten → dann Qualität in hohem Umfang → dann Qualität mit sukzessiver Laststeigerung bis zum vorgesehenen Niveau					
	Zubringer	Kampf- und Raufspiele Turnen (vielseitige Zieh- Bewegungen)			Zubringer Stabilität + Mobilität (Lernstufe 1) (verschiedene spezifische Zieh-Varianten)			Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast							
Reissen und Umsetzen	Umsetzen	Technik-Grundform (ganzheitlich)			Technik: Vor- und Übungsformen			Technik: Lernstufe 3		Technik: Lernstufe 4		Einsatz und differenzierte Steigerung der Übungslast Qualität und Schnelligkeit immer vor Quantität			
	Reissen	Technik-Grundform (ganzheitlich)			Technik: Vor- und Übungsformen			Technik: Lernstufe 3		Technik: Lernstufe 4		Zusatzlast bis zum vorgesehenen Niveau			
	Zubringer	Holzstab		1-5kg			5-10kg		10-20kg		Leere Hantelstange (20kg)		Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast		
	Zubringer	Beidbeiniges Springen beidhändige Wurfformen Turnen, Stützformen		Vielseitiges Schocken mit Medizinbällen (1.5-2kg) Turnen, Stützformen Überkopf (Handstand)			Techniktraining Kniebeugen, Lastheben, Stossen/Drücken, Bankziehen								



Planung Langfristig: Masterplan FUCHSER

Alter	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
Zeitbudget/Woche davon Anteil Kraft	1-3x / 2-6h		3-5x / 4-8h Davon Kraft: 0.5 – 1h			4-6x / 8-12h davon Kraft: 1 - 2h			5-7x / 10-15h davon Kraft: 3 - 5h			Min. 7x / min. 14h davon Kraft: min. 4h						
Reissen und Umsetzen	Umsetzen	Technik-Grundform (ganzheitlich)		Technik: Vor- und Übungsformen			Technik: Lernstufe 3			Technik: Lernstufe 4			Einsatz und differenzierte Steigerung der Übungslast Qualität und Schnelligkeit immer vor Quantität					
	Reissen	Technik-Grundform (ganzheitlich)		Technik: Vor- und Übungsformen			Technik Lernstufe 3			Technik: Lernstufe 4								
		Holzstab		1-5kg			5-10kg			10-20kg			20-30kg			Zusatzlast bis zum vorgesehenen Niveau		
	Zubringer	Beidbeiniges Springen beidhändige Wurfformen Turnen, Stützformen		Vielseitiges Schocken mit Medizinbällen (1.5-2kg) Turnen, Stützformen Überkopf (Handstand)			Techniktraining Kniebeugen, Lastheben, Stossen/Drücken, Bankziehen			Erhalten der Mobilität, Steigern der Stabilität hinsichtlich der Zusatzlast								



Planung Langfristig: Zielsetzungen («wieviel ist im Fahrplan»?)

- **Sehr unterschiedlich, je nach Sportart! Erkundigt euch bei euren Verbänden.**
- **Eine grobe Orientierung gibt diese Tabelle aus dem Alpin-Skifahren**

Orientierungswerte für Jugendliche

Bei diesen Werten handelt es sich um Erfahrungswerte aus der Trainingspraxis und nicht um wissenschaftlich abgesichertes Datenmaterial.

Angabe in Anteil Körpergewichts (m=männlich / f=weiblich)

Übung	Alter	14	15	16	17	18	Referenzwerte Hochleistungssport		
Tiefkniebeuge		0.6	0.7	0.8 (m) 0.75 (f)	1.0 (m) 0.85 (f)	1.2 (m) 0.95 (f)	2	1.5	
Umsetzen		0.5	0.6	0.8 (m) 0.7 (f)	0.9 (m) 0.8 (f)	1.0 (m) 0.9 (f)	1.3	1	
Reissen		0.3	0.4	0.6 (m) 0.5 (f)	0.7 (m) 0.6 (f)	0.8 (m) 0.7 (f)	1	0.8	
Lastheben		0.6	0.7	0.8 (m) 0.75 (f)	1.0 (m) 0.85 (f)	1.2 (m) 0.95 (f)	2	1.5	
Legende:		Hellgrün: Orientierungswerte			Dunkelgrün: Sportartübergreifende Athletik-Referenzwerte (Zielwerte)				

Quelle: EHN/EICHENBERGER u.a.

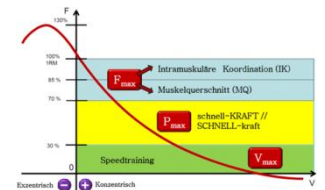


Planung: Einsatzmöglichkeiten im Athletiktraining

Antwort auf die Frage

«Warum soll ich Reissen und Umsetzen zu trainieren?»

- 1. Einsatz als Lern- oder Trainingsübung**
 - Ziel: Technik lernen für späteren Einsatz der Explosivkraft-Steigerung
- 2. Übung zur Verbesserung der Explosivität**
 - Ziel: Transfer vorhandener Maximalkraft zu Explosiv-/Schnellkraft
- 3. Trainingsmittel zur Tonisierung**
 - Kurzfristige Erhöhung der Muskelspannung, z.B. vor Wettkämpfen
- 4. Unzählige weitere Einsatzmöglichkeiten:** in jedem Farbbereich von EGGERS Grafik ist ein Einsatz denkbar.



Beispiele aus der Praxis von Isidor Fuchser

Für jeden der drei Bereiche präsentieren wir ein Beispiel aus der Praxis

1. Einsatz als Lern- oder Trainingsübung
2. Übung zur Verbesserung der Explosivität
3. Trainingsmittel zur Tonisierung

Für



Beispiel: Einsatz als **Lern- oder Trainingsübung**

Krafttraining W47-50 - Bruno Schürch		Nov '15	HYT
Mittwoch		ab 18.11.15	W 47-50

Einlaufen: Jogging 5-10'
Schwunggymnastik, Skorpion, Bauch-Hürdensitz, Umsitzen, Katzenbuckel-Rossrücken

0 Technik Umsetzen: Umgruppieren 3x 5Wh
 => aus Zug 2-Position 2x bis Brust
 => beim 3. mal dann mit schnellem Umgruppieren. Also 1-2-3Umgruppieren = 1Wh
 => Begrenzung seitlich für Füße: Schulterbreit, nicht mehr! Du bist am Montag zu weit raus gesprungen. Schneller Umgruppieren lernen

			Notiz Gewicht	
1	Reissen	18.11	Wh 3x 8x	
	mit Ausfallschritt	25.11	3x 8x	
	alternierend re/li	02.12.	3x 8x	
	Pause: 3'	09.12.	2x 12x	
			Notiz Gewicht	
2	Einbeinkniebeugen	16.11	Wh je 2x 6x	
	auf Airexpad	23.11	je 2x 6x	
		30.11	je 2x 6x	
	Pause: 2'	07.12.	je 1x 6x	

Rudern vorgebeugt:	2x 12x
--------------------	--------

Schulterheben mit LH	2x 12x
----------------------	--------

Ausfahren auf dem **Velo 15min**
Stretching

Hinweise:

**Hoher Schnelligkeitsanteil /
Mehrgelenkige Übung /
Ausprägungsschwerpunkt
= Bester Platz im Training**

- Anfangs der Lektion platziert. Also VOR den Maximalkraft-Übungen
- In der Wochenstruktur am MONTAG und z.B. DONNERSTAG platziert. Sonntag und Mittwoch Nachmittag extensive Inhalte (Erholung).



Einsatz als Übung zur Verbesserung der Explosivität, 1. Beispiel

Krafttraining W11-13 - Bruno Schürch		März '16 ab 14.3.16	IK W 10-13	
Montag				
Einlaufen: Jogging 5-10' Armschwingen, Seitwärts überkreuzt, Hopslerlaufen Schwunggymnastik, Skorpion, Bauch-Hürdensitz, Umsitzen, Katzenbuckel-Rossrücken				
2x 12x Kastenfallsprünge				
Notiz Gewicht				
1	Reissen	14.3.	Wh 4x3x	
	ab Erhöhung 20cm	21.3.	4x 4x	
		28.3.	5x 3x	
	Pause: 2'	4.4.	2x 6x	
Notiz Gewicht				
2	U-Überzüge mit Hüft	14.3.	Wh 5x/4x/4x	
	Trizephantel	21.3.	5x/4x/4x/3x	
		28.3.	5x/4x/3x/1+	
	Pause: 2'	4.4.	2x6x	
Notiz Gewicht				
3	Tiefkniebeugen	14.3.	Wh 5x/4x/4x	
	Normal	21.3.	5x/4x/4x/3x	
		28.3.	5x / 3x / 1+	
	Pause: 3'	4.4.	2x6x	
Notiz Gewicht				
Rumpfbeugen Schrägbank		3x 15x		
1+: Ausbelasten bei letzter Serie! Probier mehr als eine Wh zu machen und fahr weiter bis es kollabiert.				
Auslaufen Stretching				

Hinweise:

Hoher Schnelligkeitsanteil /
Mehrgelenkige Übung /
Ausprägungsschwerpunkt
**= Bester Platz im Training :
Ausgeruht, wenig Einfluss durch
Konkurrenzreize**

- Anfangs der Lektion platziert. Also VOR den Maximalkraft-Übungen
- In der Wochenstruktur am MONTAG und z.B. DONNERSTAG platziert. Sonntag und Mittwoch Nachmittag extensive Inhalte (Erholung).



Einsatz als Übung zur **Verbesserung der Explosivität / 2. Beispiel**

Trainingsübung	Montag		Mittwoch		Freitag	
	Ser	Wh	Ser	Wh	Ser	Wh
Reissen/ Tiefsprünge	3-4	4-5x 6-8x				
Umsetzen / Kugelschocken					3-4	4-5x 6-8x
Kniebeuge hinten / Hürdensprung			3-4	4-5x 6-8x		
Bankdrücken / Medizinballstoss	3-4	4-5x 6-8x				
Zug breit / 5er Hopp	3-4	4-5x 6-8x				
Zug eng / 20m Sprint			3-4	4-5x 6-8x		
Kniebeuge vorne / Schrittwechselsprung					3-4	4-5x 6-8x
Schwungdrücken/ Reaktive Liegestützen			3-4	4-5x 6-8x	3-4	4-5x 6-8x

Beispiel aus einer **Vorwettkampf- oder Wettkampfphase** mit der sogenannten **«Kontrastmethode»**.

Zuerst 4-5x eine LH-Übung mit ca. 90% IMG gefolgt von einer techniknahen Schnellkraftübung.

Quelle: Zawieja/Thomas - Kursunterlagen PIK – Performance in Kraft



Einsatz als Übung als **Trainingsmittel zur Tonisierung**

Programm Warm-up SM Speerwerfen U23 (75min)

- 10min Warm-up (Rasen, verschiedene Übungen)
 - 10min Schwunggymnastik-Übungen, unspezifisch
 - 15min Spezifische Gymnastik, Blackroll
- Aufwärmen mit Langhantel, Lastaufbau Übungen
 - 2-3x Reissen 90%, 2x Nackenstossen in Ausfallschritt
- Ballwürfe, Timing/Armhöhe
 - Anlaufübungen, Schnelligkeit
 - Einwerfen, Schönwerfen Kurzanlauf
 - Einwerfen langer Anlauf
 - Einwerfen auf Platz

Ziel hier ist die **TONISIERUNG** der Körpermuskulatur, **Aktivierung** («Wecken») möglichst vieler Muskelfasern als Vorbereitung auf einen Wettkampf.

- Für geübte Athleten geeignet; Routine muss aufgebaut werden
- Nützt überall, wo Kraft leistungsrelevant ist
- Hält nur einige Stunden, maximal einen halben Tag
- Stetig Erhaltungsmassnahmen bis zur Leistungsentfaltung nötig

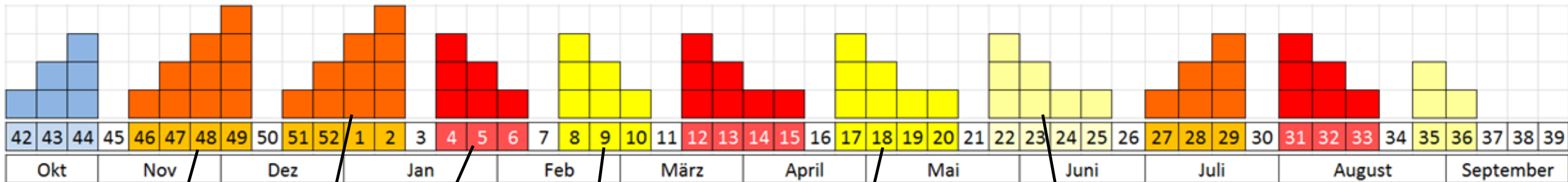


Beispiele möglicher Zielsetzungen in einzelnen Mesozyklen

→ Bsp einer Planung für einen U23-Speerwerfer / freilich werden andere Sportarten andere Zeitpunkte/Periodisierungen wählen

Legende :

Hypertrophie / Kraftaufbau / Extensiv
Intramuskuläre Koordination / Kraftzuwachs / Intensiv
Explosivkraft / Transfer Kraft→Leistung / Explosiv
Haupt-Wettkampfphasen / Leistungsdarstellung



Umsetzen/Reissen:
Technik,
Belastbarkeitsaufbau

Umsetzen/Reissen:
Erhaltend

Umsetzen als Mittel der
Explosivkraft-Ausprägung

Umsetzen/Reissen: Aufbau
und Steigerung der Last

Reissen/Umsetzen als
Teil der Kontrastmethode

Reissen/Umsetzen zur
Erhaltung der Explosivkraft
und zum Tonisieren vor WK



FAQ

Fragen und Antworten aus dem Kurs 2019



Fragen...





FAQ's aus dem letzten Jahr

«Vorübungen zur technisch korrekten Ausführung. Wie kann man die Übungen vereinfachen und anpassen?»

Antwort:

Mögliche Anpassungsparameter:

- Verschiedene Startpositionen: Power-Position >> Hang >> Knie >> vom Boden
- Übungs-Anpassungen bei mangelhafter Beweglichkeit
- Die Last selber individuell anpassen: nicht zu leicht, nicht zu schwer
- Nutze Hilfsmittel: Malstäbe (z.B. Schleifkontakt), Tape, Zughilfen
- Nutze Organisationformen/zwingende Übungen: vor Wand, Manuell
- Teilmethode nach Phase: 1. Zug / 2. Zug / Anreissen / Umgruppieren

...vgl. zahlreiche Übungen in der Broschüre



FAQ's aus dem letzten Jahr

«Wann beginnen?» / «Wann haben Athleten die Voraussetzungen?»

Antwort:

Differenzieren: Welche Ziele? Wieviel Zeit? Was bringt der Athlet mit? Inwiefern sind die Belastbarkeits-Zubringer gegeben (die Testformen in der Broschüre geben einen Anhaltspunkt)? Mit Lerntraining Langhantel-Technik kann problemlos mit 8j begonnen werden.

Rückwärts rechnen: Wann beginnt das Höchstleistungsalter? Welche Kraftvoraussetzungen sind dann im Zielniveau nötig? Wieviel Zeit bleibt bis dahin?

In der LA empfehlen wir, mit 14j spätestens mit einem regelmässigen Lerntraining anzufangen. Zwischenziel: mit 16j die Übungen mit der leeren 20kg-Hantel zu beherrschen und mit ca. 17j mit Kraftaufbau im Bereich 70% zu arbeiten, um dann mit ca. 18j/19j mit IK-Training erstmals beginnen zu können.

→ siehe Masterplan



FAQ's aus dem letzten Jahr

Wie mache ich die Übung für meine Sportart spezifisch?

Viel zu oft ist die Tendenz bei Trainern feststellbar, die Kraftübungen möglichst rasch «funktions-orientiert» auszugestalten.

Der Grund liegt meistens in einem falsches Verständnis der körperlichen Adaptionenmechanismen (Stufe 5 und 7 werden vermengt). Manchmal ist sie gepaart mit Ungeduld von rasch sichtbaren Fortschritten in der Leistung. Manchmal spielt auch «Angst» vor einem «Um- oder Falschlernen» oder «Vergessen» des Technikmusters oder des spezifischen Bewegungszeitmusters eine Rolle.

Unser Rat: Gebt dem Körper auch die Adaptionenmöglichkeit (und –zeit) für «reinen» Maximalkraft-Zuwachs (5). **Fokussiert** die Trainingsinhalte mehr, anstatt immer gleich zu mischen. Letztlich wird die Leistungsbilanz viel viel besser sein.

Vertraut, dass das sportartspezifische Bewegungsmuster nicht so rasch vergessen wird. Hört nicht auf diesbezügliche «Angstmacher-Argumente».

Antwort: Angleichung der Übung im Arbeitswinkel, Arbeitsgeschwindigkeit und -struktur





Umgang mit fehlender Mobilität?

Antwort:

Wenn die avisierte Langhantelübung FÜR DEINEN KONKRETEN ATHLETEN leistungsrelevant ist, so sollte die langfristige Verbesserung der Mobilität angestrebt werden und bis dahin mit diesbezüglich weniger anspruchsvollen Übungen bereits gestartet/aufgebaut werden.

Wenn die fehlende Mobilität das Risiko von Fehlbelastungen birgt, so sollte bis zur Behebung des Problems (reines Beweglichkeitstraining, Physio, etc) auf Übungen mit Zusatzlasten verzichtet werden.





Lehrgangsreihe Langhanteltraining 2023

Interdisziplinäres Modul - Physis Vertiefung

**Jährlich wiederholendes
Kursangebot
auch 2023 wieder**

14.10.2023	Zubringer und Einstieg ins Langhanteltraining	Köniz
04.11.2023	Jahresplanung Kraft, Analysetools für Trainer	Magglingen
09.12.2023	Umsetzen und Reissen	Köniz
27.01.2024	Kniebeugen und Lastheben	Köniz
09.03.2024	Bankdrücken und Überkopfübungen	Köniz
07.10.2023	<u>Speedtraining</u> (Laufschnelligkeit) für alle Sportarten	Sursee
tbd 2024	Sprungkrafttraining / Explosivkraftentwicklung	Sursee

Leitung: Isidor Fuchser, Sabrina Lòpez, Stefan Gehri, Daniela Kyburz



Mehr Infos und Anmeldung über jugendundsport.ch oder die [Website von Swiss Athletics](#)



Athletiktraining Speed

Interdisziplinäres Modul J+S, Physis Vertiefung

Aarau | SA 8. Oktober 2022, 9.30-17h

Findet im Oktober 2023 voraussichtlich wieder statt

Programm

Die Kursteilnehmer kennen die unterschiedlichen Einflussfaktoren, die beim Starten, Beschleunigen und Sprinten ausschlaggebend sind. Im Fokus steht die Laufbewegung. Die Kursteilnehmer lernen Übungen, Methodik und Aufbaumöglichkeiten für die Entwicklung der spezifischen Schnelligkeit, der Schnellkraft und auf die eigene Sportart adaptierte Technik kennen.

Zielpublikum

J+S Leiter aus allen Sportarten, wo Laufschnelligkeit und Beschleunigung eine leistungsrelevante Rolle spielt: Spielsportarten wie Fussball, Eishockey, Handball, Unihockey aber auch Einzelsportarten.

Dieser Kurs ist eher NICHT für Leichtathletik-Spezialisten vorgesehen.

Verlängert die J+S Anerkennung

Interdisziplinäres Modul J+S - Physis Vertiefung, Schwerpunkt Speed
Verlängert die J+S Anerkennung in deiner Sportart bis 31.12.2023.

Kosten

CHF 120.- für J+S Leiter mit aktueller Tätigkeit J+S (CHF 180.- ohne)

Referenten

Isidor Fuchser J+S Ausbildungsteam Swiss Athletics, Athletiktrainer
Daniela Kyburz Athletiktrainerin, Speedtrainerin FC Luzern

Anmeldung



Anmeldetool auf Website jugendundsport.ch
/Infos für /J+S Leiter /Interdisziplinäre Module

oder noch einfacher
über die Website swiss-athletics.ch
/Trainer /Jugend- und Leistungssport
/Module Vertiefung





Vertiefung: Literaturtipps

FUCHSER Isidor : Athletiktraining Langhantel. Vom Erwerb der Zubringer zum Aufbau der Langhantel-Basisübungen. Swiss Athletics, Ittigen, 2018.

RIPPETOE Mark : Starting Strength. Einführung ins Langhanteltraining. Riva Verlag, München, 2015 [2].
(das bei weitem am häufigsten zitierte Standardwerk; sehr ausführlich)

EVERETT Greg : Olympisches Gewichtheben. Das ultimative Handbuch für Athleten und Trainer. Riva Verlag, München, 2017 [1].

WIRTH Klaus, u.a. : Krafttraining im Leistungssport. Theoretische und praktische Grundlagen für Athleten und Trainer. Sportverlag Strauss, Köln, 2012.

ZAWIEJA Martin, THOMAS Christian : Langhantelathletik. Das Lernphasenmodell 2.0. Langhantel erlernen – Langhantel trainieren. Mannheim, 2018.

ZAWIEJA Martin, THOMAS Christian : Praxishandbuch Athletiktraining, München, 2018.

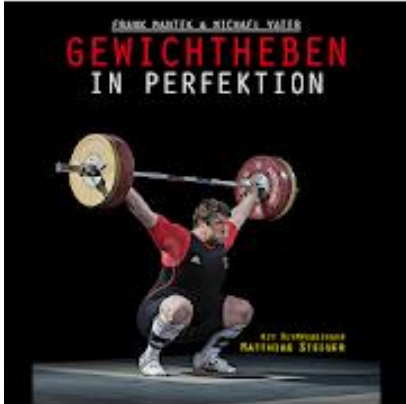
Französisch:

MAURELLI Olivier, u.a. : L'haltérophilie au service de la préparation physique - Principes fondamentaux et application pratique (Muscultation et prépa physique), Paris, 2015.

FUCHSER Isidor : Entraînement athlétique avec la barre d'haltères. De l'acquisition des préparatoires à la construction des exercices de base. Swiss Athletic, Ittigen, 2019.



Vertiefung: Videos



Gezeigtes Übungs-Instruktions Video

DVD bei Amazon

<https://www.amazon.de/gp/product/B00H7XWSDU>

App im Google Play Store

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gip.greenlandstudio.langhantel&hl=en&gl=US>

Die Apple-Version scheint es mittlerweile leider nicht mehr zu geben...schade.

Übungs-Instruktions Video

Beachtet die QR-Codes mit Links auf die YT-Videos auf den vorhergehenden Seiten der Präsentation. Auf den Youtube-Kanälen hier findet ihr mitunter nützliches Video-Material:

<https://www.youtube.com/c/AlekseyTorokhtiy/playlists>

<https://www.youtube.com/user/hookgrip>

<https://www.youtube.com/@CatalystAthletics>

<https://www.youtube.com/c/crossfit/playlists>



Links

Technik-Site

<https://rtk.gewichtheben.sport-iat.de/technik>

Hanteln/Scheiben kaufen (im Kurs nach meiner persönlichen Bezugsquelle gefragt)

<https://fitness-flohmarkt.ch>

<https://www.strengthshop.ch/>



J+S Infos

+ MF Thema



Vorbereitungsaufträge

**Kurs-
vorbereitung**

Absolviere vor dem Kurs folgende Aufgaben

- **Lernbaustein J+S News 2022**
- **Lernbaustein Swiss Athletics News 2022**
- **Online-Kurs «Gute J+S-Aktivitäten – Fördern»**

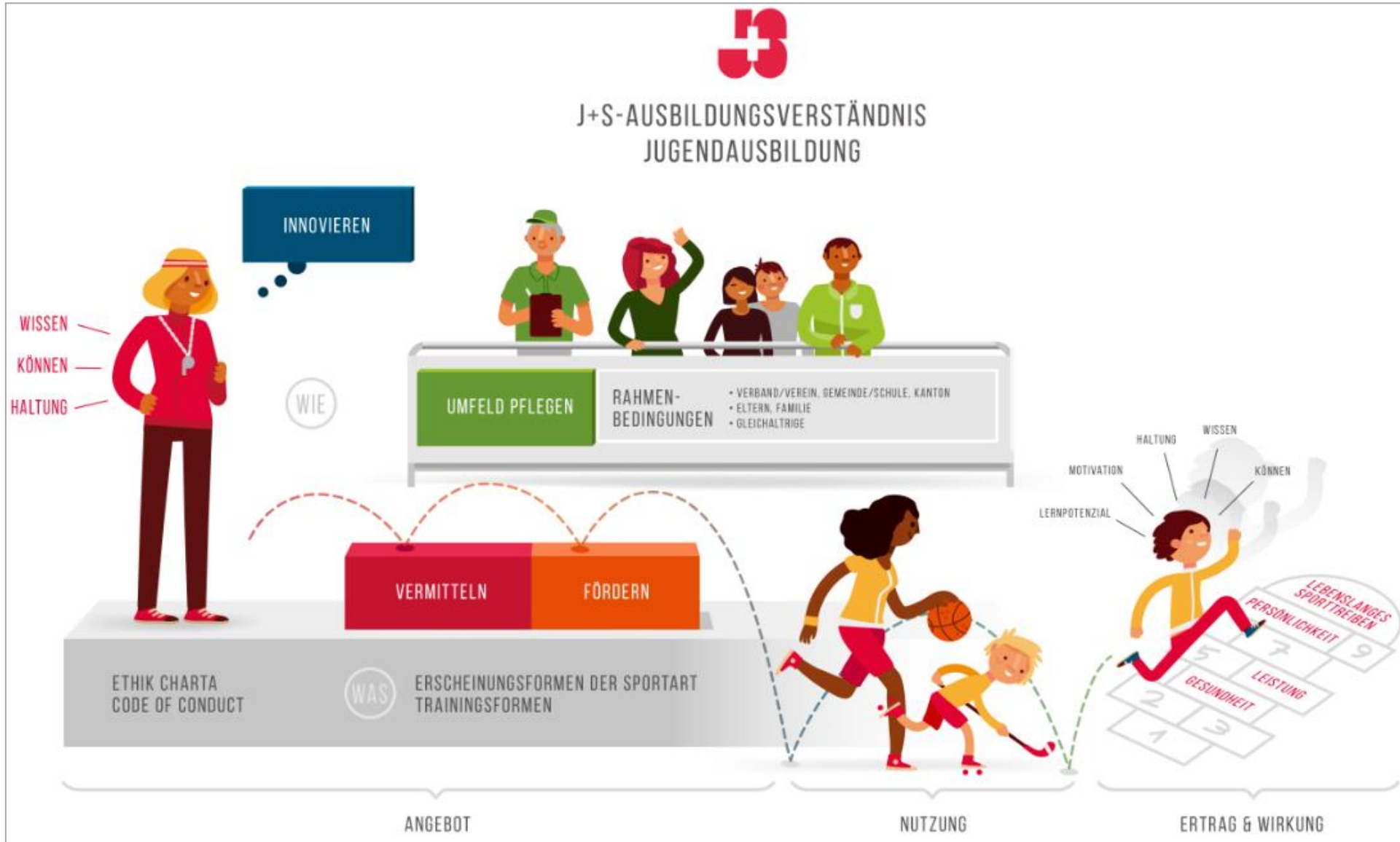
<https://tool.jugendundsport.ch/courses/l60c2d?lang=de>



Gibt es Fragen dazu?



MF Thema J+S : Das neue «J+S Ausbildungsverständnis»



MF Thema J+S : Guten Unterricht «Fördern»

Vermitteln

Fördern

Innovieren

Umfeld pflegen

MF Themen J+S bis 2026

→ Methodische Inputs mit Kartensets

Selbstbestimmtes Handeln
ermöglichen

Persönliche
Entwicklung
unterstützen



Werteorientiert fördern
Beziehungen
gestalten
und Team
stärken



MF Thema 2021-22: Fördern

→ Kartenset «Fördern» («Vermitteln»)



MF Thema J+S : Guten Unterricht «Fördern»

Persönliche Entwicklung unterstützen 

Selbstbestimmtes Handeln ermöglichen
Menschen, die selbstbestimmt handeln, treffen Entscheidungen eigenständig, übernehmen Verantwortung für ihr Tun und haben den Mut, eigene Wege zu gehen. Selbstbestimmung spielt eine zentrale Rolle bei der Persönlichkeitsentwicklung und gilt zuweilen gar als «Schlüssel zum Glück».

Ihr zugrunde liegt eine intensive Auseinandersetzung mit Aspekten der eigenen Person (z. B. Haltung, Selbstwert, Emotionen, Körper, Bedürfnisse). Bewegung und Sport bieten dafür eine geeignete Plattform. Entsprechend planen und gestalten J+S-Leiterinnen Aktivitäten mit übergreifenden Zielen:

«Treffen Menschen in einer Unterrichtssituation aufeinander, geht es nicht nur um den Transfer von Wissen. Wenn immer möglich werden für Lernende und Lehrende Gelegenheiten zum Erkenntnisgewinn und zur persönlichen Entwicklung geschaffen.»¹

¹J+S-Broschüre, Kernlehrmittel Jugend+Sport 2

Schlüsselbegriffe 

Körpersprache Erfolgserlebnisse
Selbstvertrauen
Essverhalten Mut Körperwahrnehmung
Selbsteinschätzung Achtsamkeit
Suchtmittel **Emotionen**
Aufmerksamkeit **Selbstakzeptanz**

- Selbstwahrnehmung fördern
- Selbstwert stärken
- Selbstregulation fördern
- Gesundheitsbewusstsein stärken

Absicht: Kartensets und ein Sportartenmanual ersetzen das Kernlehrmittel ab 2026

Beziehungen gestalten und Team stärken 

Werteorientiert fördern
«Jugend+Sport orientiert sich in seinen Ausbildungsangeboten an einem Menschenbild, das auf humanistischen Werten beruht. Gemeinsame Basis der gegenseitigen Verständigung bilden Grundwerte wie Respekt, Akzeptanz und Menschlichkeit.»¹

Das vorliegende Handlungsfeld greift diesen Anspruch auf und rückt sozial angemessene Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen in den Fokus. So lernen und üben Kinder und Jugendliche im Sport, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen konstruktiv zu gestalten und den Teamgedanken zu entwickeln.

J+S-Leiter, die werteorientiert fördern, prägen positiv. Junge Menschen, welche die gelebten Werte verinnerlichen, machen einen Transfer auf andere Lebensbereiche und eignen sich so wegweisende (Lebens-)Kompetenzen für den Alltag, die Schule und den Beruf an.

¹J+S-Broschüre, Kernlehrmittel Jugend+Sport 3

Schlüsselbegriffe 

Integration Einfühlungsvermögen
Nähe Distanz **Respekt**
Kooperation **Zusammenhalt**
Vielfalt **Fairplay**
Konfliktbewältigung **Mitsprache** **Toleranz**

- Respektvollen und fairen Umgang fördern
- Vielfalt leben
- Teamgeist fördern
- Konstruktiven Umgang mit Konflikten fördern
- Verantwortung und Aufgaben übertragen



Besonders wichtiges J+S Thema: Integrität



Als J+S-Leiterperson bringst du deine wertorientierte Haltung in allen sportlichen und aussersportlichen Vereinsaktivitäten zum Ausdruck. Du verfolgst das Vereinsgeschehen **aufmerksam** und **schaust hin**, wie sich Teilnehmer/innen, Funktionär/innen und Leiterkolleg/innen verhalten. Sensibilisiert insbesondere auch Athleten und Eltern in geeigneter Form.

Treten Verstösse gegen die Ethik-Charta auf (z. B. Übergriffe, Diskriminierung, Doping, unverantwortliche Trainingsmethoden), handelst du als J+S-Leiter rasch, angemessen und couragiert.

Kennt diese Website: <https://www.sportintegrity.ch>



**ERFOLG HAT DREI
BUCHSTABEN:**

TUN!

