

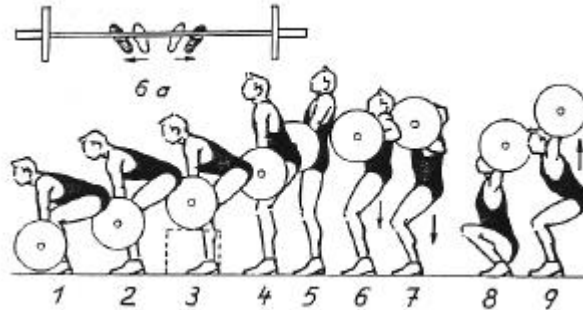
Einführung in das Gewichtheben

2. Teil

Quelle: Hans DÜLLMANN, BW-Gewichtheberverband

REISSEN

Die Gesamtbewegung



- Die Startstellung einnehmen ! (Abb. 1)
- Ist die Hantel oberhalb der Knie, Knie- und Hüftgelenke explosiv strecken ! (Abb. 3/4)
- Beim vollständigen Strecken der Knie- und Hüftgelenke die Schultern anheben ! (Abb. 5)
- Arme beugen und unter die Hantel springen ! (Abb. 6/7)
- Dabei lösen sich die Füße und bewegen sich seitwärts auf einer Linie gleitend über den Boden ! (Abb. 6a)
- Bei dieser Bewegung sich mit den Armen von der Hantel nach unten abziehen ! (Abb. 6a)
- Kurz vor dem Erreichen der Hocke die Abwärtsbewegung bremsen, die Arme sind dabei gestreckt !
- In der Hocke ist der Oberkörper aufgerichtet und der gesamte Körper ist in Spannung !
- Abb. 6 zeigt die Stellung nach dem Aufstehen aus der Hocke, dabei Beine im Kniegelenk strecken !
- Ist das Reissen von normaler Startstellung nicht möglich, von erhöhter Hantelposition beginnen ! (Abb. 3)

Herausgeber:
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

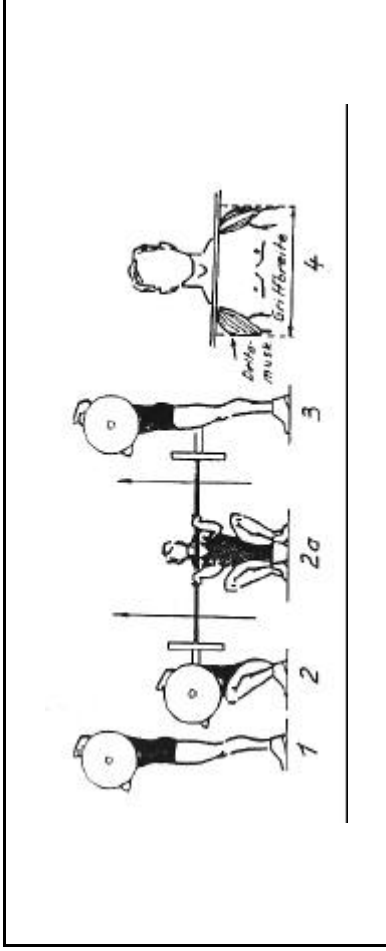
Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Redaktion und Layout:
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort

Einführung in das Gewichtheben UMSETZEN

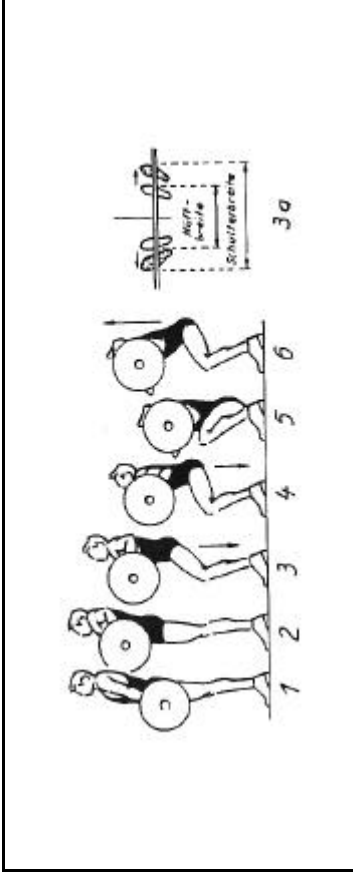
Die Hocke



- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen und sie oberhalb der Brust auf den Deltamuskeln auflagen ! (Abb. 4)
- Die Arme sind spitzwinklig gebeugt, die Ellbogen angehoben und zeigen leicht nach außen. (Abb. 2a)
- Die Fußstellung ist schulterbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. (Abb. 2a)
- Die Beine sind gestreckt, der Oberkörper aufrecht. Der Rücken ist gespannt, Kopf und Wirbelsäule gerade. (Abb. 1)
- Jetzt die Beine im Kniegelenk beugen, der Oberkörper bleibt aufrecht !
- Spannung im ganzen Körper behalten und die Füße fest am Boden lassen !
- Ist die tiefste Stellung in der Kniebeuge erreicht, (Abb. 2/2a), durch Strecken der Beine wieder nach oben bewegen !

Einführung in das Gewichtheben UMSETZEN

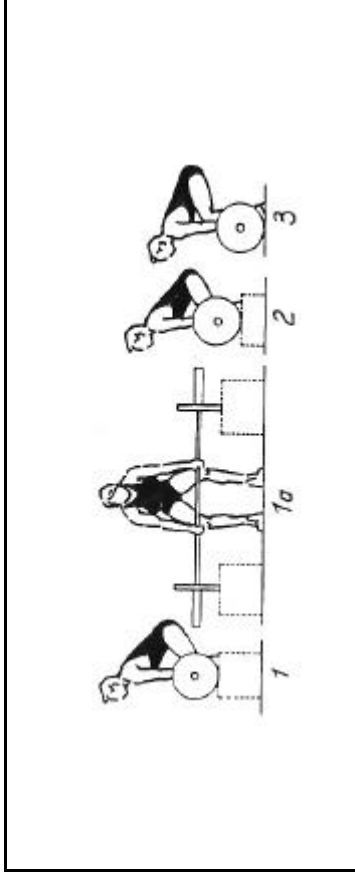
Umgruppieren mit aktivem Körpersenken



- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen und diese vor dem Körper halten, der gerade und gespannt ist. Die Arme
- Die Hantel langsam anziehen, indem die Schultern angehoben und die Arme gebeugt werden ! Die Ellbogen gehen dabei nach
- Die Beine im Kniegelenk beugen und unter die Hantel springen ! (Abb. 3-5)
- Dabei lösen sich die Füße und bewegen sich seitwärts auf einer Linie gleitend über den Boden (Abb. 3a)
- Bei dieser Bewegung schieben sich die Arme von der Hantel nach unten abziehen ! Die Ellbogen schnell unter die Hantelstange nach vorn oben führen und die Hantel auf die Brust ablegen.
- Die Fußstellung ist schulterbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. (Abb. 2a)
- Noch vor der tiefsten Hockstellung die Abwärtsbewegung des Körpers abbremsen. In der Hocke ist der Körper gespannt und die Hantel liegt auf dem oberen Teil der Brust (Abb. 5)
- Abb. 6 zeigt das Aufstehen aus der Hocke !

Einführung in das Gewichtheben UMSETZEN

Die Startstellung



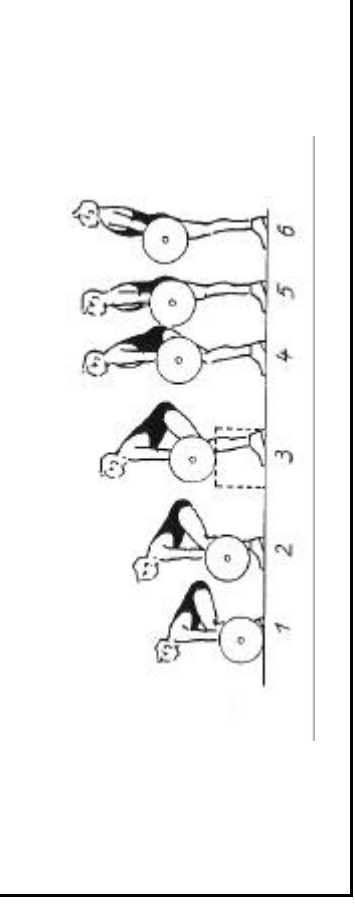
- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen . (Abb. 1a)
- Eine hüftbreite Fußstellung einnehmen, wobei die Fußspitzen und die Knie leicht nach außen zeigen. (Abb. 1a)
- Die Beine beugen bis sich die Hantelstange leicht über den Knien befindet und dabei die Oberschenkel berührt. (Abb. 1/1a) Die
- Die Schultern über die Hantelstange bringen. (Abb. 1)
- Der Rücken muß gerade und gespannt sein, die Brust wird
- Die Hantel weiter nach unten senken, bis sie den Boden berührt !
- Der Rücken bleibt dabei gerade und die Hantelstange berührt die
- Abb. 3 zeigt die Startstellung im Wettkampf

Beachte:

- Bei Schwierigkeiten beim Senken der Hantel eine Unterlage

Einführung in das Gewichtheben UMSETZEN

Das Ziehen

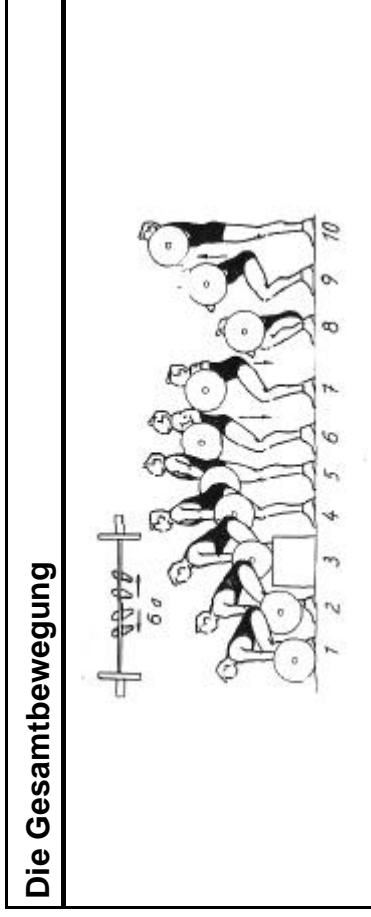


- Startstellung einnehmen ! (Abb. 1)
- Hantel langsam anziehen, dabei das Gesäß tief halten ! (Abb. 2)
- Ist die Hantel leicht über Kniehöhe, Beine leicht beugen und die Knie unter die Hantelstange schieben, den Oberkörper dabei
- Beine und Hüftgelenk weiter strecken, die Hantel dicht an den Oberschenkeln entlang ziehen ! Die Arme bleiben gestreckt !
- Beim vollständigen Strecken der Knie- und Hüftgelenke die Schultern anheben und die Arme leicht beugen ! Die Füße
- Die Bewegung erst langsam, aber fließend ausführen und dann mehrmals wiederholen !

Beachte:

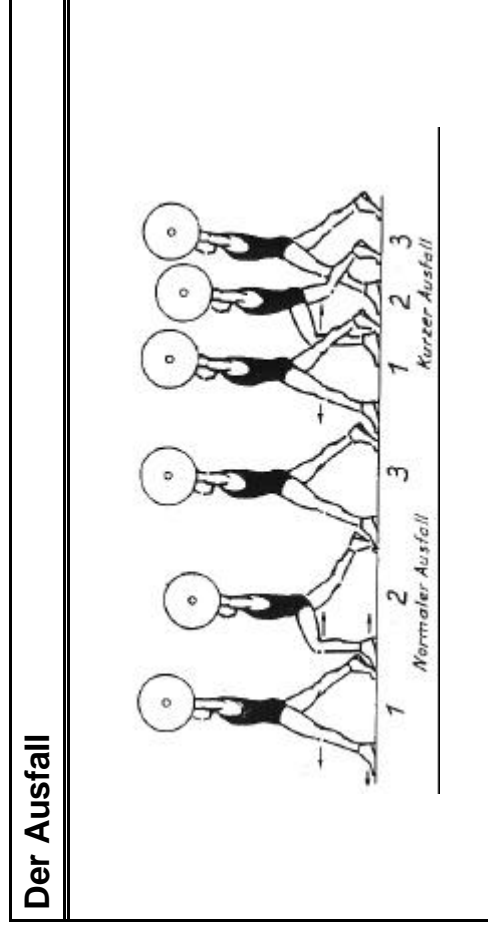
- Ist das Ziehen von normaler Startstellung nicht möglich, von erhöhter Hantelposition beginnen !

Einführung in das Gewichtheben UMSETZEN



- Startstellung einnehmen, Hantel liegt auf dem Boden ! (Abb. 1)
- Durch Strecken der Beine die Hantel langsam anziehen ! (Abb. 2)
- Nachdem die Hantel kurz über den Knien ist, Knie- und
- Bei vollständiger Knie- und Hüftgelenkstreckung Schultern
- Sofort nach der Streckung schnell unter die Hantel springen, dabei kräftig mit den Armen von der Hantel nach unten ziehen !
- Die Füße bewegen sich seitwärts gleitend auf einer Linie über den Boden. (Abb. 6a)
- Die Ellbogen schnell unter die Hantelstange nach vorn oben
- Noch vor der tiefsten Hockstellung die Abwärtsbewegung des Körpers bremsen.
- In der Hocke ist der Körper gespannt und die Hantel liegt auf dem
- Knie- und Hüftgelenke strecken und die Startstellung für das

Einführung in das Gewichtheben STOSSEN



- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen und zur
- In den Ausfall gehen und das vordere Bein beugen (ca. 110°), wobei der Oberkörper aufrecht und gespannt bleibt
- Die Hantel mit gestreckten Armen über dem Kopf halten ! (Abb. 1/2)
- Beim kurzen Ausfall auch das hintere Bein beugen ! (Abb. 2 - kurzer Ausfall)
- Das vordere Bein im Kniegelenk strecken, der Oberkörper bleibt
- Die Übung langsam ausführen und sie mehrmals wiederholen !

Fortsetzung in der nächsten Ausgabe von [wlv-Training](#)