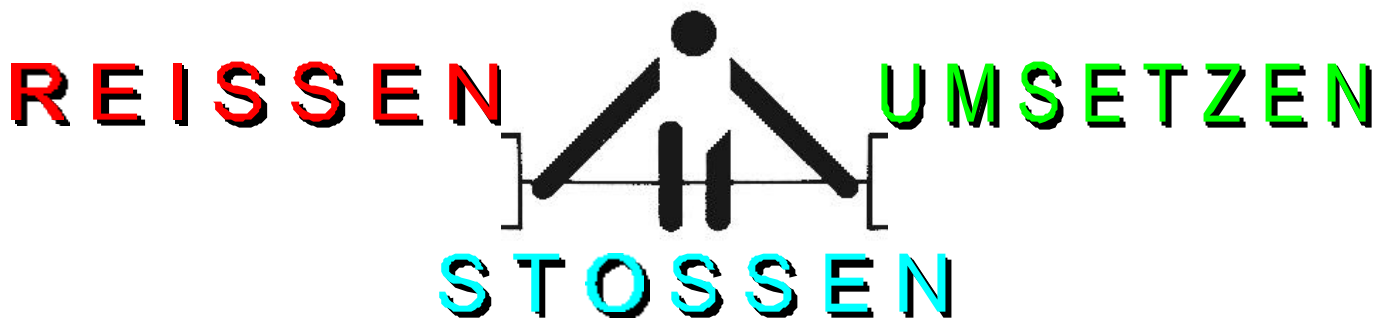


Einführung in das Gewichtheben



1. Teil

Quelle: Hans DÜLLMANN, BW-Gewichtheberverband

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen !

Beim Gewichtheben handelt es sich um eine Sportart, bei der nicht nur der **Kraftanteil** eine wesentliche Rolle spielt. Gerade die ausgefeilte **Technik** und eine enorme **Schnellkraft** spielen hier eine weitaus wichtigere Rolle. Das **Erlernen der technischen Bewegungsabläufe** und der Schnellkraftentfaltung erfordert ein jahrelanges Training, bevor man von einem Meister dieser Sportart sprechen kann.

Nur unter der fachlichen Anleitung durch Trainer und Übungsleiter, aber auch durch Hilfestellungen erfolgreicher Gewichtheber kann man diese technisch anspruchsvolle Sportart bis zur Perfektion erlernen. Der Schwerpunkt liegt dabei erst einmal in einer gezielten Entwicklung und Verbesserung der Beweglichkeit in allen Gelenken sowie im Erlernen eines guten Gleichgewichtsgefühls. Das Erlernen und Anwenden einer ausgesprochen hohen Grundschnellkraft ist ein weiterer Eckpfeiler im Training

der ersten Übungsstunden.

Bis die besonderen Techniken und Bewegungsmuster einigermaßen sitzen, kann durchaus ein Jahr ins Land ziehen.

Diplom-Trainer Hans DÜLLMANN gibt uns Leichtathleten in seinem Skript wertvolle Hinweise, wie beim Gewichtheberverband Baden-Württemberg den Athleten die Technik der einzelnen Übungen vermittelt wird.

Viel Spaß und Erfolg im Training wünscht

Die Redaktion

Herausgeber:
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

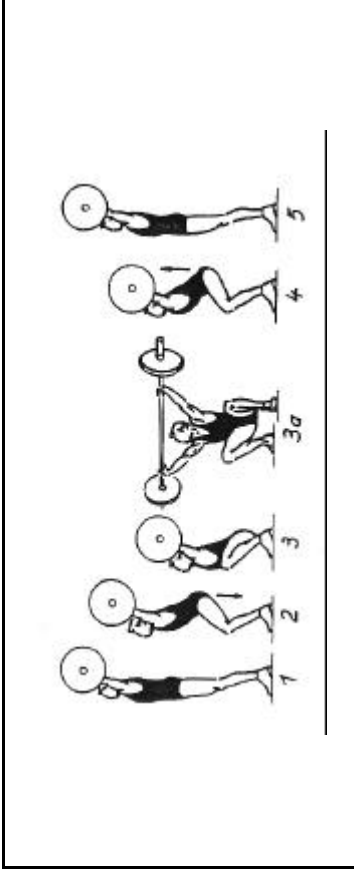
Redaktion und Layout:
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort

**Mit einer Intensitätstabelle für das
Maximalkrafttraining mit der Scheibenhantel
(im 3. Teil !)**

Einführung in das Gewichtheben **REISEN**

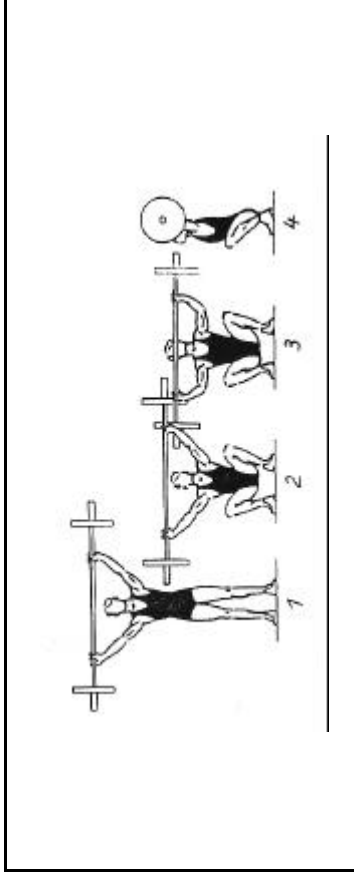
Erlernen der Hocke



- Eine Hantel mit leichtem Gewicht zur Hochhalte bringen! (Abb. 1)
- Griffbreite = eine Armlänge + Schulterbreite (Abb. 3a)
- Die Fußstellung ist schulterbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen (Abb. 3a)
- Die Beine im Kniegelenk beugen, der Oberkörper bleibt dabei aufrecht ! (Abb.2)
- Ist die tiefste Stellung der Kniebeuge erreicht (Abb. 3/3a), durch eine Bein Streckung nach oben bewegen ! Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht. (Abb. 4)
- Die Füße bleiben fest am Boden und der Rücken ist gespannt !

Einführung in das Gewichtheben **REISEN**

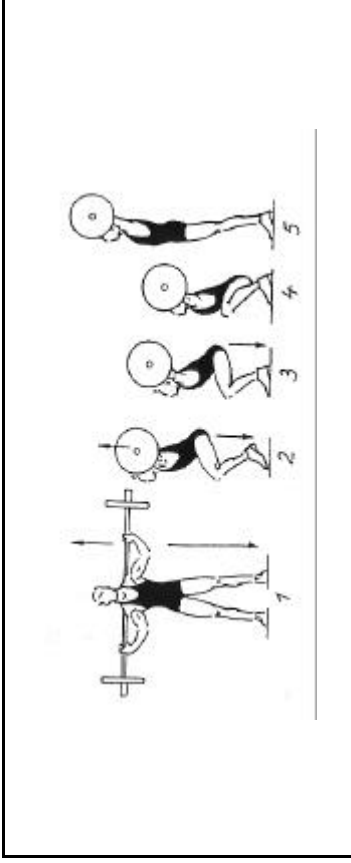
Drücken in der Reißhocke



- Eine Hantel mit leichtem Gewicht zur Hochhalte bringen! (Abb. 1)
- Griffbreite = eine Armlänge + Schulterbreite (Abb. 3a)
- Die Fußstellung ist schulterbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen (Abb. 3a)
- Die Beine bis zur tiefsten Stellung der Kniebeuge beugen ! (Abb.2)
- Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht ! (Abb. 4)
- Die Hantel bis in Augenhöhe vor dem Kopf senken und dann die Arme wieder strecken! (Abb. 2-4)
- Die Füße bleiben fest am Boden und der Rücken ist gespannt !

Einführung in das Gewichtheben **REISEN**

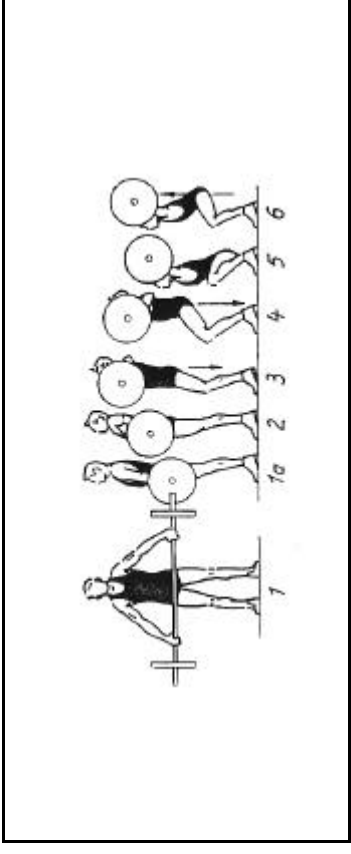
Das Unterhocken



- Eine Hantel mit leichtem Gewicht in den Nacken bringen ! (Abb. 1)
- Griffbreite = eine Armlänge + Schulterbreite (Abb. 3a)
- Die Fußstellung ist hüftbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach außen (Abb. 1)
- Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gespannt, und die Wirbelsäule gerade !
- Die Beine im Kniegelenk beugen, gleichzeitig schnell die Arme strecken und kräftig nach unten abdrücken (Abb. 2/3) !
- Die Füße bewegen sich seitwärts auf einer Linie gleitend über den Boden bis etwa Schulterbreite !
- Die Abwärtsbewegung kurz vor dem Erreichen der Hocke abbremsen, die Arme sind dabei gestreckt ! (Abb. 3)
- In der Hocke ist der Oberkörper aufgerichtet und der gesamte Körper in Spannung (Abb. 4)
- Abb. 5 zeigt die Stellung nach dem Aufstehen aus der Hocke !

Einführung in das Gewichtheben **REISEN**

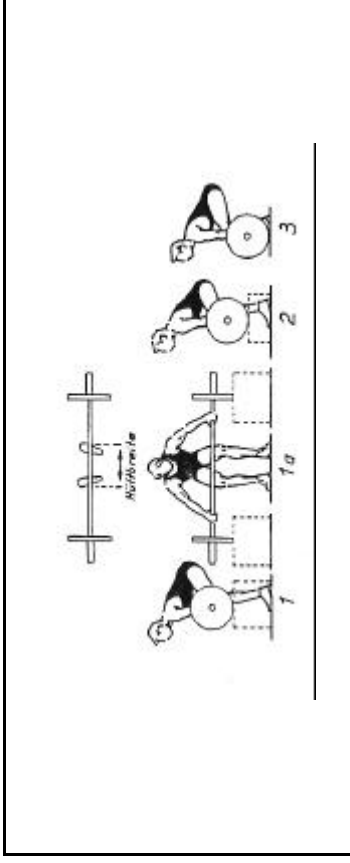
Umgruppieren mit aktivem Körpersenken



- Eine Hantel mit leichtem Gewicht vor dem Körper halten, der gerade und gespannt ist. Die Arme sind dabei gestreckt ! (Abb. 1/1a)
- Griffbreite = eine Armlänge + Schulterbreite ! (Abb. 1)
- Die Hantel durch Anheben der Schultern und Beugen der Arme nach oben ziehen. Die Ellenbogen gehen dabei nach hinten und oben ! (Abb. 2)
- Die Beine im Kniegelenk beugen und schnell unter die Hantel springen ! (Abb. 3/4)
- Die Füße lösen sich dabei leicht vom Boden und bewegen sich seitwärts auf einer Linie gleitend über den Boden bis etwa Schulterbreite. Bei dieser Bewegung mit den Armen von der Hantel nach unten abziehen ! Das erhöht die Senkgeschwindigkeit des Körpers !
- Die Abwärtsbewegung kurz vor dem Erreichen der Hocke abbremsen , die Arme sind dabei gestreckt und der Oberkörper ist aufgerichtet ! (Abb. 5)
- Abb. 6 zeigt die Stellung nach dem Aufstehen aus der Hocke !

Einführung in das Gewichtheben **REISEN**

Die Startstellung



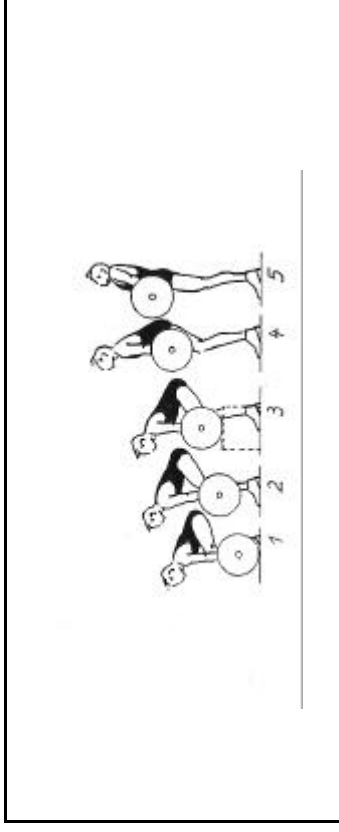
- Eine leichte Hantel mit breitem Griff erfassen ! (Abb. 1a)
- Die Fußstellung ist hüftbreit, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen !
- Die Beine beugen, bis sich die Hantelstange leicht über den Knien befindet und dabei die Oberschenkel berührt !
- Die Arme sind gestreckt. Die Knie zeigen in Richtung der Fußspitzen (Abb. 1/1a)
- Der Rücken ist gerade und gespannt, die Brust wird rausgedrückt und der Kopf gerade gehalten ! (Abb. 1)
- Dann die Hantel weiter nach unten senken, bis sie den Boden berührt ! (Abb. 2 und 3) Der Rücken bleibt dabei gerade, die Arme gestreckt und die Hantelstange berührt die Schienbeine.
- Abb. 3 zeigt die Startstellung wie sie im Wettkampf angewendet wird (normale Hantelposition).

Beachte:

- Bei Schwierigkeiten beim Senken der Hantel kann auch eine Unterlage verwendet werden ! (Abb. 1/1a/2)

Einführung in das Gewichtheben **REISEN**

Das Ziehen



- Die Startstellung einnehmen ! (Abb. 1)
- Die Hantel langsam anziehen, dabei das Gesäß tief halten!
- Die Arme sind gestreckt und der Rücken gerade ! (Ab. 2)
- Ist die Hantel etwas über Kniehöhe, die Arme leicht beugen und die Knie unter die Hantelstange schieben, wobei der Oberkörper weiter aufgerichtet wird !
- Die Hantel dicht an den Oberschenkeln entlang ziehen!
- Die Arme bleiben dabei gestreckt ! (Abb. 4)
- Beim vollständigen Strecken der Knie- und Hüftgelenke die Schultern anheben und leicht die Arme beugen !

Beachte:

- Ist das Ziehen von normaler Startstellung nicht möglich, von erhöhter Hantelposition beginnen ! (Abb. 3)
- Wird das Ziehen von normaler Startstellung beherrscht, sofort die Gesamtbewegung Reißen üben !