

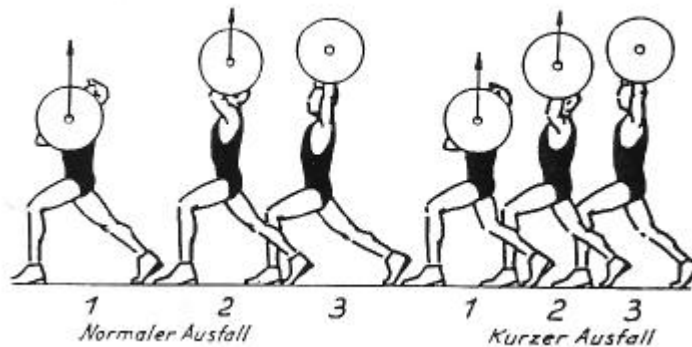
Einführung in das Gewichtheben

3. Teil

Quelle: Hans DÜLLMANN, BW-Gewichtheberverband

STOSSEN

Drücken im Ausfall



- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen und oberhalb der Brust auf den Deltamuskeln ablegen !
- In den Ausfall gehen !
- Arme strecken und die Hantel dicht vor dem Kopf senkrecht nach oben drücken ! (Abb. 2)
- Die Hantel auf die Brust absetzen und weitere Wiederholungen ausführen !

Beachte:

- Bei der gesamten Übung niemals den Ausfall verändern !
- Spannung im ganzen Körper halten !

Herausgeber:
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

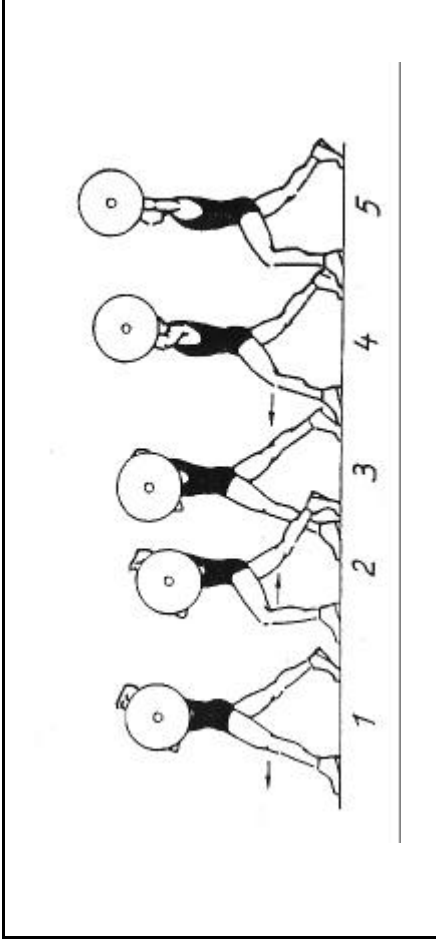
Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

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 STOSSEN

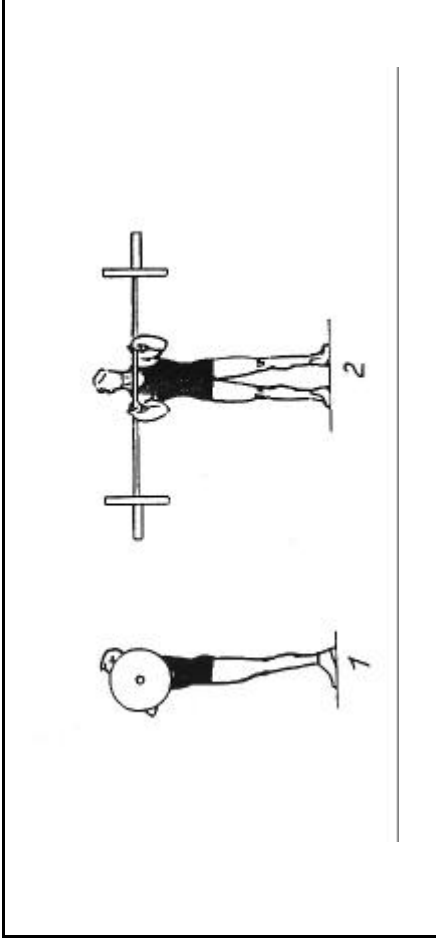
Stossen im Ausfall



- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen und
- In den Ausfall gehen ! (Abb. 1/2 - Ruhestellung)
- Der Oberkörper bleibt gerade und gestreckt !
- Kräftig das vordere Bein strecken ! (Abb. 2/3)
- Die Arme schnell strecken und die Hantel senkrecht nach oben
- Anschließend das vordere Bein wieder beugen, währenddessen die
- Durch Anspannen der Beinmuskulatur die Abwärtsbewegung im Ausfall

Einführung in das Gewichtheben STOSSEN

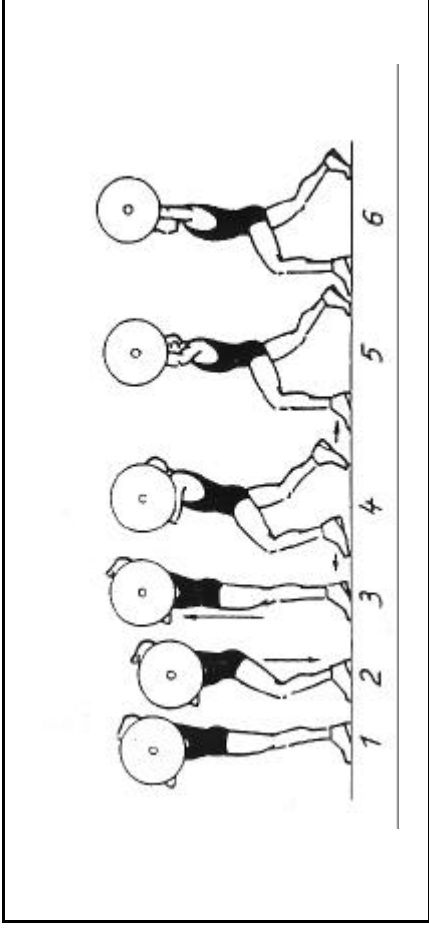
Die Startstellung



- Eine leichte Hantel mit schulterbreitem Griff erfassen und
- Die Arme sind spitzwinklig gebeugt, die Ellbogen anheben ! (Abb.
- Die Fußstellung ist hüftbreit und die Fußspitzen zeigen leicht nach
- Die Beine sind gestreckt und der Oberkörper aufrecht !
- Der Rücken ist gespannt und Kopf und Wirbelsäule gerade !

Einführung in das Gewichtheben STOSSEN

Das Stossen von der Brust



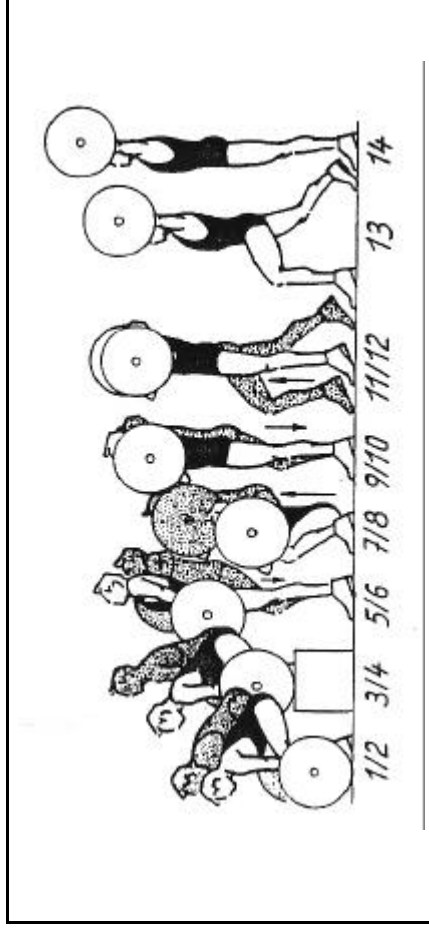
- Startstellung einnehmen ! (Abb. 1)
- Beine im Kniegelenk (1/4-Kniebeuge) beugen, diese Bewegung kurz abbremsen und die Beine explosiv strecken !
- Durch die explosive Bein Streckung wird im letzten Teil der Bewegung der Ballenstand erreicht ! (Abb. 3)
- Zu starkes Heben der Fersen aber vermeiden !
- Gleichzeitiges und schnelles Aufsetzen der Füße im Sprung in
- Im Ausfall sind die Arme gestreckt, der Kopf gerade und der

Beachte:

- Als Vorübung für das Stossen von der Brust den **Sprung in den Ausfall** ohne Hantel üben, dabei die Hände in den Nacken

Einführung in das Gewichtheben STOSSEN

Das Stossen "klassisch"



- Abb. 1 - 14 zeigt die Gesamtbewegung im Wettkampf
- Verbinde das **Umsetzen** und das **Stossen von der Brust** miteinander !
- Die Hantel nach dem Umsetzen nicht ablegen, sondern nach Einnahme der Startstellung (Abb. 9) von der Brust mit Sprung in
- Abb. 14 zeigt die Endstellung !

Beachte:

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

Gewichtheben

Intensitätstabelle für das Maximalkrafttraining mit der Scheibenhantel

	Intensitätsbereich I		Intensitätsbereich II			Intensitätsbereich III		
100%	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%
Wiederholungen	2 bis 3	3 bis 5	5 bis 7	7 bis 10	10 bis 12	12 bis 15	15 bis 20	15 bis 20
300	285,0	270,0	255,0	240,0	225,0	210,0	195,0	180,0
295	282,5	267,5	252,5	237,5	222,5	207,5	192,5	177,5
290	277,5	262,5	247,5	232,5	217,5	205,0	190,0	175,0
285	272,5	257,5	242,5	230,0	215,0	200,0	187,5	172,5
280	267,5	252,5	240,0	225,0	210,0	197,5	182,5	170,0
275	262,5	247,5	235,0	220,0	207,5	192,5	180,0	165,0
270	257,5	245,0	232,5	217,5	205,0	190,0	175,0	162,5
265	252,5	240,0	227,5	215,5	200,0	187,5	172,5	160,0
260	247,5	235,0	222,5	210,0	195,0	182,5	170,0	157,5
255	242,5	230,0	217,5	205,0	192,5	180,0	167,5	155,0
250	237,5	225,0	212,5	200,0	187,5	175,0	162,5	150,0
245	235,0	222,5	210,0	197,5	185,0	172,5	160,0	147,5
240	230,0	217,5	205,0	192,5	180,0	170,0	157,5	145,0
235	225,0	212,5	200,0	190,0	175,0	165,0	152,5	142,5
230	220,0	207,5	197,5	185,0	172,5	162,5	150,0	140,0
225	217,5	202,5	192,5	180,0	170,0	160,0	147,5	135,0
220	210,0	200,0	187,5	177,5	165,0	155,0	145,0	132,5
215	205,0	195,0	185,0	172,5	162,5	152,5	140,0	130,0
210	200,0	190,0	180,5	170,0	157,5	147,5	137,5	127,5
205	195,0	185,0	175,0	165,0	155,0	145,0	135,0	125,0
200	190,0	180,0	170,0	160,0	150,0	140,0	130,0	120,0
195	185,0	175,0	165,0	155,0	145,0	135,0	127,5	117,5
190	180,0	170,0	160,0	152,5	142,5	132,5	125,0	115,0
185	175,0	167,5	157,5	147,5	140,0	130,0	122,5	110,0
180	172,5	162,5	152,5	145,0	135,0	125,0	120,0	107,5
175	167,5	157,5	150,0	140,0	130,0	122,5	115,0	105,0
170	162,5	152,5	145,0	135,0	127,5	120,0	110,0	102,5
165	157,5	147,5	140,0	132,5	125,0	115,0	107,5	100,0
160	152,5	145,0	135,0	127,5	120,0	112,5	105,0	95,0
155	147,5	140,0	132,5	125,0	115,0	107,5	102,5	92,5
150	142,5	135,0	127,5	120,0	112,5	105,0	100,0	90,0
145	137,5	130,0	122,5	115,0	107,5	102,5	97,5	87,5
140	132,5	125,0	120,0	112,5	105,0	97,5	95,0	85,0
135	127,5	122,5	115,0	107,5	100,0	95,0	90,0	80,0
130	125,0	117,5	110,0	105,0	97,5	90,0	85,0	77,5
125	120,0	112,5	105,0	100,0	95,0	87,5	80,0	75,0
120	115,0	107,5	102,5	95,0	90,0	85,0	77,5	72,5
115	110,0	105,0	97,5	92,5	85,0	80,0	75,0	70,0
110	105,0	100,0	95,0	87,5	82,5	77,5	72,5	65,0
105	100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0	70,0	62,5
100	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0	70,0	65,0	60,0
95	90,0	85,0	80,0	75,0	70,0	65,0	62,5	57,5
90	85,0	80,0	75,0	72,5	67,5	62,5	60,0	55,0
85	80,0	77,5	72,5	67,5	65,0	60,0	55,0	50,0
80	75,0	72,5	67,5	65,0	60,0	55,0	52,5	47,5
75	70,0	67,5	65,0	60,0	57,5	52,5	50,0	45,0
70	67,5	62,5	60,0	55,0	52,5	50,0	45,0	42,5
65	62,5	57,5	55,0	52,5	50,0	45,0	42,5	40,0
60	57,5	55,0	50,0	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5
55	52,5	50,0	47,5	45,0	40,0	37,5	35,0	32,5
50	47,5	45,0	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0
45	42,4	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0
40	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0
35	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	10,0

Angaben in kp, auf 2,5 kp gerundet !