

# Schwere Grundübungen



Ann-Kristin gewidmet

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Danksagung	4
I. Einleitung	5
II. Allgemeines zu den Übungsausführungen	7
III. Kniebeugen	8
III.a Herkömmliche Kniebeuge	8
III.b Frosch-Kniebeuge	9
III.c Zercher-Kniebeuge	12
III.d Front-Kniebeuge	13
IV. Kreuzheben	15
IV.a Kreuzheben im schulterbreiten Stand	15
IV.b Kreuzheben mit geschlossenen Füßen	16
V. Rudern vorgebeugt	17
VI. Schulterdrücken	19
VII. Good Mornings	20
VIII. Bankdrücken	22
IX. Belastungsparameter	24
X. Empfehlenswerte Literatur	26

# Danksagung

Dieses Skript wäre ohne die Mitarbeit von Ann-Kristin und Michael Lippert nicht in dieser aufwendigen Art und Weise zustande gekommen. Beide haben sich über Wochen für die Photos zur Verfügung gestellt.

Sie standen nicht nur nach dem Training zur Verfügung, sondern manchmal auch schon vor der Schule, damit ich bei der Photoauswahl keine Engpässe haben würde.

Mir ist völlig klar, dass Computer und Diskobesuche spannender sind, als vor dem Photoapparat zu „posen“.

Ohne ihre Geduld würden hier nur bilderlose Beschreibungen stehen, die schwere Grundübungen nicht verständlich machen können.

Ein Dankeschön geht auch an Frank Doetsch, der mit unendlicher Geduld auf viele andere wichtige Erledigungen gewartet hat.

Vielen Dank für eure Mithilfe.

Im Mai 2009

# I. Einleitung

Krafttraining hat heutzutage einen festen Stellenwert im Sport. Es dient nicht nur in Fitnessstudios der Körperbildung und Gesunderhaltung, sondern es wird im Leistungssport zur sportartspezifischen Unterstützung eingesetzt. Es soll die Kraftfähigkeit des Sportlers/der Sportlerin erhöhen, damit Techniken erfolgreicher durchgesetzt werden können. Im Judo ist Kraft eine der leistungsbestimmenden Komponenten.

Gleichzeitig bietet Krafttraining durch die Kräftigung des Muskelkorsetts einen zuverlässigen Schutz vor Verletzungen.

Schwere Grundübungen sind die Übungen, die am häufigsten im Krafttraining eingesetzt werden, da sie als Ganzkörperübungen die Kraftfähigkeiten von vielen Muskeln auf einmal trainieren.

Die Ausführung dieser Übungen setzt kein großes Kraftstudio voraus. Ein Kniebeugenrack/Powerack mit Langhantel und Gewichten passt in die meisten Geräteraume hinein.<sup>1</sup>

Wichtig ist allerdings, dass wenigstens ein Trainer mit Erfahrung diese Übungen überwacht; NIEMALS dürfen schwere Grundübungen ohne Anleitung und alleine durchgeführt werden.

Schwere Grundübungen sind Ganzkörperübungen.

Auch wenn sie anfangs nur mit wenig Gewicht oder sogar nur mit der bloßen Langhantel durchgeführt werden, sind sie Fortgeschrittenenübungen, d.h. sie setzen schon eine solide und gleichmäßige Körperbildung voraus.

Haltungsfehler oder kraftmäßige Schwachstellen sollten auf gar keinen Fall vorliegen.

Leider haben schwere Grundübungen gegen zwei Vorurteile zu kämpfen:

1. Schwere Grundübungen sind für Jugendliche nicht geeignet. Für Jugendliche reichen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Diese Einstellung ist nicht nachzuvollziehen. Jugendliche Sportler müssen z.T. nicht nur ihr eigenes Körpergewicht, sondern auch das des Gegners bewegen (z.B. im Judo/Ringen/Turnen). Gerade unter wettkampf- und wettkampfähnlichen Situationen werden hier unkontrollierte Bewegungen produziert, die eine wesentliche höhere Belastung darstellen als eine kontrollierte Kniebeuge mit einer Langhantelstange, deren Gewicht sich je nach Trainingszustand des Sportlers ausrichtet. Bei Jugendlichen liegt das Gewicht der Langhantelstange in den meisten Fällen unter ihrem eigenen Körpergewicht oder dem des Partners.

2. Langhanteltraining ist schädlich, weil es den Körper unnötig belastet; Training an Kraftmaschinen ist unbedingt vorzuziehen.

Langhanteltraining fordert besonders die Stabilisatoren –Muskelgruppen, die besonders für eine Sportart wie Judo, die ein hohes Maß an Koordination und Kraft verlangt, wichtig sind. Kraft und Koordination sind voneinander abhängig. Ein Bindeglied zwischen diesen beiden Faktoren sind die Stabilisatoren; ohne sie wären wir nicht in der Lage enorme Kraft zielgerichtet in flüssige Bewegungsabläufe zu legen.

Maschinentraining schaltet die Stabilisatoren weitgehend aus. Es gibt bei jeder Ganzkörperübung statische und dynamische Stabilisatoren. Beide helfen einen

---

<sup>1</sup> Ich spreche hier nicht von der Langhantel in der Multipresse, sondern von freien Langhanteln, die aus dem Rackständer gehoben werden und ohne Führung bewegt werden müssen.

Bewegungsablauf stabil zu halten, d.h. wir verlieren während der Übungsausführung nicht das Gleichgewicht.

In dem vorliegenden Skript werden die derzeit häufigsten schweren Grundübungen in Text und Bild vorgestellt.

Der Text ist so knapp wie möglich gehalten. Ganzkörperübungen beschäftigen die Muskulatur des gesamten Körpers; aber nur ein Teil der Muskeln führt einen Bewegungsvorgang aus; um die Beschreibungen möglichst einfach zu halten, werden nur die Agonisten erwähnt; Antagonisten (Gegenspieler) und Synergisten (Mithelfer) bleiben unerwähnt. Wer sich auf diesem Sektor informieren möchte, der sei auf die Literatur am Ende verwiesen.

Die Bilder geben die Techniken immer in der Ausgangs- und der Endposition an; die Endposition wird meist in der Seitenansicht wieder gegeben. Von der Seite sind alle wichtigen Merkmale der Übungsausführung, wie gerader Rücken, Tiefgang, Blickrichtung, Armhaltung zu sehen.

Die Langhanteln wurden bewusst nicht bestückt. Es geht bei der Demonstration primär um die Darstellung der korrekten Technik und nicht um das zu bewältigende Gewicht. Das sollte auch der Leitsatz beim Training sein: erst die korrekte Technik, dann das Gewicht.

Angaben zur Trainingshäufigkeit und –intensität werden am Ende des Skriptes gegeben; ebenso ein kurzer Überblick über interessante und weiterführende Literatur.

Wie überall: diese Übungen sind nach bestem Wissen zusammengestellt; wer sie durchführen möchte, aber ihre Ausübung nicht gelernt hat, sollte immer einen erfahrenen Lehrer hinzuziehen und evtl. ein Kraftstudio aufsuchen, um sie dort unter Anleitung zu erlernen.

Schwere Grundübungen werden auch nicht von heute auf morgen erlernt; Geduld und Fleiß stehen hier an erster Stelle.

## II. Allgemeines zu den Übungsausführungen

Schwere Grundübungen werden mit einer Olympia-Langhantel durchgeführt, die zwischen 15kg (offiziell für Frauen) und 20kg (offiziell für Männer) wiegt. Die Länge beträgt zwischen 2,01 m (Frauen) und 2,20m (Männer).

Die Ladestellen sind kugelgelagert und ermöglichen eine komfortable Übungsausführung. Die Gewichte drehen sich während der Bewegungsabläufe nicht auf der Stange, sondern die kugelgelagerte Ladestelle übernimmt die bei den Übungen entstehenden Rotationsbewegungen. Dadurch werden Handgelenks- und Armverletzungen verhindert. Die Gewichte müssen immer durch Federringe, Stellringe oder Schraubverschlüsse auf der Langhantel fixiert werden (wird leider oftmals aus Leichtsinngigkeit unterlassen). Die auf den Fotos verwendeten Langhanteln wiegen 20kg und sind 2,20 m lang.

Schwere Grundübungen verlangen technisches Training, d.h. neben dem eigentlichen Krafttraining muss auch die Technik trainiert werden; schwere Grundübungen mit falscher Ausführung bringen Fehlbelastungen des Körpers und nicht den optimalen Erfolg, d.h Kraftzuwachs. Trainingsmittel können neben der Langhantel (ohne Scheiben bzw Gewichte), auch Gymnastikstäbe oder Kurzhanteln sein.

**Ergo: erst die Technik trainieren, dann Gewichte dazunehmen!**

Ganz wichtig ist eine uneingeschränkte Beweglichkeit; Fehlende Beweglichkeit führt zu falschen Bewegungsabläufen und Fehlbelastungen. Besonders bei Jugendlichen, bei denen aufgrund des massiven Höhenwachstums Muskelverkürzungen vorliegen können, muss auf ausreichendes Beweglichkeitstraining geachtet werden.

Bei allen schweren Grundübungen sollten immer zwei Trainingspartner vorhanden sein; da z.T. mit hohen Gewichten gearbeitet wird, können Hilfestellungen kräftemäßig nie sicher von einer Person geleistet werden. Helfer stehen immer links und rechts von der Langhantel und umfassen –wenn nötig- mit beiden Händen die Ladestellen der Hantel; so können sie durch leichtes Anheben das Gewicht für den Übenden minimieren, sodass die Übungen noch gerade ausgeführt werden können, oder sie können das Gewicht ganz übernehmen um es in die Ablage zurückzulegen.

### III. Kniebeugen

#### III. a Die herkömmliche Kniebeuge

<b>Agonisten:</b>	Waden, Schollenmuskel, vordere Oberschenkel, Gesäß, Rückenstrecker
<b>Vorübungen:</b>	Kniebeugenübungen mit dem Gymnastikstock, leichte Langhantel (10 bzw. 15 kg)
<b>Position Langhantel:</b>	Eine Stufe unter Schulterhöhe
<b>Stand:</b>	Etwas mehr als schulterbreit, Fußspitzen zeigen leicht nach außen,
<b>Griff:</b>	Hände greifen um die Markierungsringe
<b>Haltung:</b>	Hantelstange liegt auf dem Kapuzenmuskel auf, Schulterblätter zusammen, Brust raus, Gesäß raus, leichtes Hohlkreuz, Blick nach vorne
<b>Ausführung:</b>	Langhantel aus dem Rack heben, zwei Schritte nach hinten in die Hocke gehen → Füße voll belastet (die Fersen dürfen nicht abheben), Knie über Fußspitzen, Beugung mind. 90°-Winkel, Beim Heraufdrücken: Gesäß anspannen → gleichzeitiges Heben von Schultern, Hüfte und Knien!
<b>Atemtechnik:</b>	Abwärtsbewegung: einatmen; Aufwärtsbewegung: ausatmen
<b>Besonderheiten:</b>	Blick nicht nach unten auf den Boden senken, dabei kann das Gleichgewicht verloren gehen und der Rücken wird rund. im Judo (vorzugsweise) ganze Kniebeuge, i.e. Beugung unter 90° oder Tiefkniebeuge, d.h. Gesäß berührt fast den Boden.



Ausgangsposition



Endposition



Seitenansicht Endposition

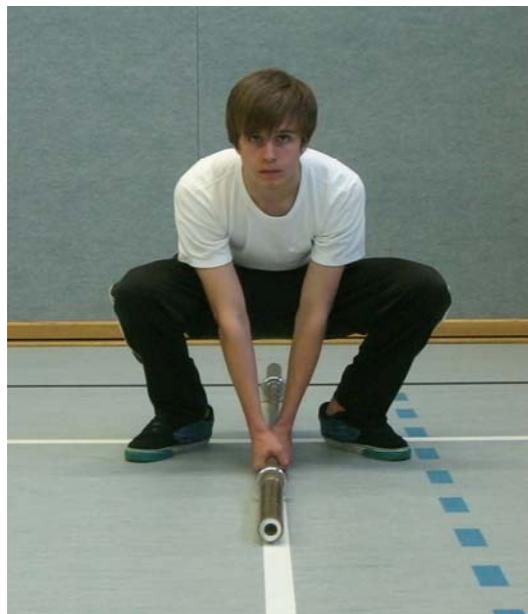
### **III.b Hock-Kniebeuge**

**Die hier vorgestellte Kniebeuge ist unter Judoka nicht sehr bekannt, aber brauchbar, weil sie besonders die Muskulatur des inneren Oberschenkels trainiert.**

**Diese Muskulatur ist in starkem Maße dafür verantwortlich, um aus einer tiefen Hockposition in eine mittlere Position zu gelangen.**

**Besonders Judoka, die einen tiefen Seoi-nage trainieren, sollten sich diese Übung genauer anschauen.**

<b>Agonisten:</b>	vor allem innere Anteile des Oberschenkel, Oberschenkel, Schollenmuskulatur, Waden, Gesäß, Rückenstrecker
<b>Vorübungen:</b>	Kniebeugenübungen mit dem Gymnastikstock, Kurzhanteln
<b>Position Langhantel:</b>	Hantelstange liegt zwischen den Beinen auf dem Boden
<b>Stand:</b>	in der Hockposition Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen
<b>Griff:</b>	Hände umgreifen die Hantelstange in Höhe des Markierungsringes
<b>Haltung:</b>	Schulterblätter zusammen, Brust raus, Gesäß raus, leichtes Hohlkreuz, Blick nach vorne
<b>Ausführung:</b>	aus der tiefen Hockposition → Gesäß anspannen, gleichzeitiges Heben von Knien, Hüfte und Schultern bis in die max. 45°-Position! Arme bleiben lang, sie werden nicht angewinkelt (Gewicht hängt!) In der 45°-Position 1-2 sec halten, dann Körper wieder in die tiefe Hockstellung absenken.
<b>Atemtechnik:</b>	Abwärtsbewegung: einatmen; Aufwärtsbewegung: ausatmen
<b>Besonderheiten:</b>	Die Ausführung dieser Variante setzt das Beherrschen der Kniebeuge voraus und ist sehr anstrengend. Sie kann auch mit sehr gut mit Kurzhanteln trainiert werden.



Ausgangsposition



Endposition

**Die Kurzhantelversion:**



Ausgangsposition



Endposition

### III.c Zercher-Kniebeuge

Die Zercher-Kniebeuge ist eine Variante der Front-Kniebeuge.

Für Jugendliche ist diese Form der Ausführung einfacher und sicherer zu erlernen als die Front-Kniebeuge, da der Stand sicherer ist.

Sie schult das Gleichgewichtsempfinden deutlicher als die herkömmliche Kniebeuge.

<b>Agonisten:</b>	Waden, Schollenmuskel, vordere Oberschenkel, Gesäß, Rückenstrecker
<b>Vorübungen:</b>	Kniebeugenübungen mit dem Gymnastikstock, leichte Langhantel (10 bzw. 15 kg)
<b>Position Langhantel:</b>	Langhantel liegt im Rack auf Bauchnabelhöhe
<b>Stand:</b>	Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen
<b>Griff:</b>	Hantelstange liegt in der Ellbogenbeuge und wird -mit beiden Händen überkreuz- festgehalten, Ellbogen befinden sich seitlich neben dem Oberkörper und liegen möglichst nah am Oberkörper an,
<b>Haltung:</b>	Schulterblätter zusammen, Brust raus, Gesäß raus, leichtes Hohlkreuz, Blick nach vorne
<b>Ausführung:</b>	Zwei Schritte rückwärts aus dem Rack in die Hocke gehen, Füße voll belastet (die Fersen dürfen nicht abheben), Beugung mind. 90°-Winkel, Beim Heraufdrücken: Gesäß anspannen, gleichzeitiges Heben von Schultern, Hüfte und Knien!
<b>Atemtechnik:</b>	Abwärtsbewegung: einatmen; Aufwärtsbewegung: ausatmen
<b>Anmerkungen:</b>	im Judo (vorzugsweise) ganze Kniebeuge, i.e. Beugung unter 90° oder Tiefkniebeuge, d.h. Gesäß berührt fast den Boden.



Ausgangsposition

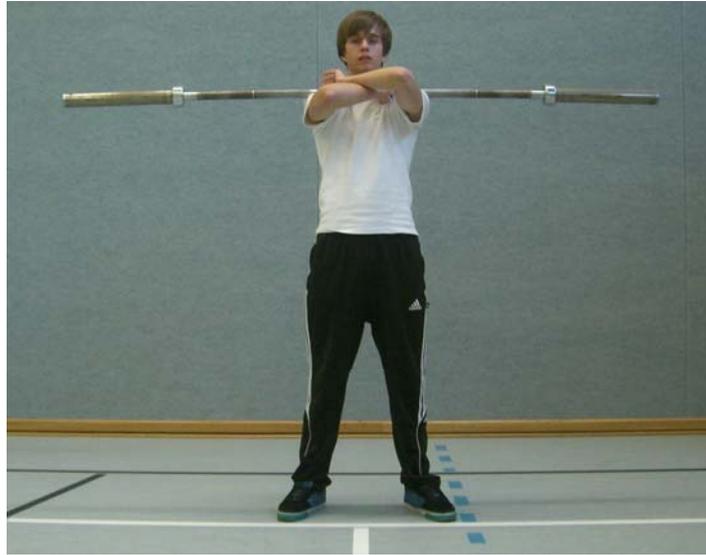


Endposition

### III. d Front-Kniebeugen

Die Front-Kniebeuge ist die logische Fortsetzung der Zercher-Kniebeuge. Front-Kniebeugen sollten nur durchgeführt werden, wenn die herkömmliche und Zercher-Kniebeuge beherrscht werden.

<b>Agonisten:</b>	vordere Oberschenkelmuskulatur, Waden, Gesäß, unterer Rücken,
<b>Vorübungen:</b>	Kniebeugenübungen mit dem Gymnastikstock, leichte Langhantel (10, 15 kg)
<b>Position Langhantel:</b>	Etwas unterhalb der Schulterhöhe
<b>Stand:</b>	Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen
<b>Griff:</b>	Hantelstange liegt auf den Deltamuskeln und wird -mit beiden Händen überkreuz- festgehalten, Ellbogen werden auf Schulterhöhe gebracht und dort gehalten → so kann die Langhantelstange nicht nach vorne abrutschen.
<b>Haltung:</b>	Schulterblätter zusammen, Brust raus, Gesäß raus, leichtes Hohlkreuz, Blick nach vorne
<b>Ausführung:</b>	in die Hocke gehen, Füße voll belastet (die Fersen dürfen nicht abheben), Beugung mind. 90°-Winkel Beim Heraufdrücken: Gesäß anspannen → gleichzeitiges Heben von Schultern, Hüfte und Knien!
<b>Atemtechnik:</b>	Abwärtsbewegung: einatmen; Aufwärtsbewegung: ausatmen
<b>Anmerkungen:</b>	Blick nicht nach unten auf den Boden senken, dabei kann das Gleichgewicht verloren gehen und der Rücken wird rund. Im Judo (vorzugsweise) ganze Kniebeuge, i.e. Beugung unter 90° oder Tiefkniebeuge, d.h. Gesäß berührt fast den Boden.



Ausgangsposition



Endposition

## IV. Kreuzheben

- Agonisten:** vordere Oberschenkelmuskulatur, hintere Oberschenkelmuskulatur, Waden, Schollenmuskel, Gesäß, Rückenstrecker
- Vorübungen:** Ausführung Kreuzheben mit Kurzhanteln („Kofferpacken“); die Kurzhanteln werden neben dem Körper gehalten

### IV. a Kreuzheben im schulterbreiten Stand

- Position Langhantel:** Langhantel liegt in der untersten Ablage des Racks, auch auf der Notablage möglich.<sup>2</sup>
- Stand:** schulterbreit oder noch breiter stehen, Füße zeigen leicht nach außen, Oberschenkel berühren die Langhantel
- Griff:** Hantel mit schulterbreitem oder breiterem Griff fassen  
Griffmöglichkeit a: eine Hand im Kammgriff, die andere im Ristgriff (daher der Name der Technik: **KREUZ**heben)  
Griffmöglichkeit b: beide Hände im Ristgriff  
Bei schweren Gewichten ist es ratsam, die Daumen unter die Finger zu klemmen; die Hände werden auf diese Weise verriegelt und die Langhantel kann nicht so leicht entgleiten
- Haltung:** Brust raus,  
Gesäß raus,  
Kopf erhoben,  
Blick nach vorne → leichte Hohlkreuzstellung
- Ausführung:** Langhantel aus der Ablage heben, mit geradem Rücken (Gesäß nach hinten schieben) nach vorne bücken, Hantel möglichst körpernah bis maximal zur Mitte der Unterschenkel führen, 1 sec verharren, Aufwärtsbewegung  
Wichtig: Blick ist ständig nach vorne gerichtet.
- Atemtechnik:** Abwärtsbewegung: einatmen, Aufwärtsbewegung: ausatmen
- Anmerkungen:** Übung am Anfang sehr langsam und kontrolliert ausführen; Der Rücken muss immer gerade sein, d.h die Endposition kann auch schon Mitte der Oberschenkel erreicht sein!



Ausgangsposition (Ristgriff)

<sup>2</sup> Da die Hantel hier aus dem Rack -und nicht wie im Kraftdreikampf üblich- vom Boden aufgenommen wird, sehe ich in diesem Fall die aufgerichtete Position als Ausgangsposition und die abgebeugte als Endposition.



Endposition

## IV. b Kreuzheben mit geschlossenen Füßen

<b>Position Langhantel:</b>	Langhantel liegt in der untersten Ablage des Racks, auch auf der Notablage möglich
<b>Stand:</b>	Füße sind geschlossen, Fußspitzen zeigen nach vorne, Oberschenkel berühren die Langhantel,
<b>Griff:</b>	Hantel mit mehr als schulterbreitem Griff fassen Griffmöglichkeit a: eine Hand im Kammgriff, die andere im Ristgriff (daher der Name der Technik: KREUZheben) Griffmöglichkeit b: beide Hände im Ristgriff Bei schweren Gewichten ist es ratsam, die Daumen unter die Finger zu klemmen; die Hände werden auf diese Weise verriegelt und die Langhantel kann nicht so leicht entgleiten
<b>Haltung:</b>	Schulterblätter zusammen, Brust raus, Gesäß raus, Kopf erhoben, Blick nach vorne, leichte Hohlkreuzstellung,
<b>Ausführung:</b>	Langhantel mit Hüfteinsatz aus der Ablage heben, mit geradem Rücken (Gesäß nach hinten schieben) nach vorne bücken, Hantel möglichst körpernah bis zur Mitte der Unterschenkel führen, 1 sec verharren, Aufwärtsbewegung Wichtig: Blick ist ständig nach vorne gerichtet.
<b>Atemtechnik:</b>	Abwärtsbewegung: einatmen, Aufwärtsbewegung: ausatmen

**Anmerkungen:**

**herkömmliches Kreuzheben sollte beherrscht werden, da diese Ausführung aufgrund der höheren Gleichgewichtsanforderungen schwieriger ist.**



Ausgangsposition  
(Ristgriff)



Endposition

## V. Rudern vorgebeugt

<b>Agonisten:</b>	gesamte Rückenmuskulatur einschließlich der Rückenstrecker, Schultergürtelmuskulatur, Armbeuger
<b>Vorübungen:</b>	Kurzhantelziehen ein- oder beidarmig aus der vorgebeugten Haltung
<b>Position Langhantel:</b>	Langhantel liegt in der untersten Etage der Hantelablage oder auf der Notablage,
<b>Stand:</b>	schulterbreit oder noch breiter vor der Hantelstange stehen, Füße zeigen leicht nach außen, Oberschenkel berühren die Langhantel
<b>Griff:</b>	Hantel mit mehr als schulterbreitem Griff fassen,
<b>Haltung:</b>	Schulterblätter zusammen, Brust raus, Gesäß raus, Kopf erhoben, Blick nach vorne → leichte Hohlkreuzstellung),
<b>Ausführung:</b>	Langhantel mit Hüfteinsatz aus der Ablage heben, mit geradem Rücken (Gesäß nach hinten schieben) nach vorne beugen, Hantel möglichst körpernah bis zum Bauchnabel ziehen, 1 sec verharren, Arme nach unten in die Ausgangsstellung bewegen. Wichtig: Blick ist ständig nach vorne gerichtet.
<b>Atemtechnik:</b>	Heranziehen: einatmen, Ablassen: ausatmen
<b>Anmerkung:</b>	je weiter der Oberkörper nach vorne gebeugt wird, umso gleichmäßiger werden obere und untere Rückenmuskulatur angesprochen.



Ausgangsposition



Endposition

## VI. Schulterdrücken

<b>Agonisten:</b>	Schultergürtelmuskulatur, Triceps, oberer Rücken
<b>Vorübungen:</b>	Übungen mit Holzstab oder leichten Hantel (10 bzw 12 kg-Hanteln)
<b>Position Langhantel:</b>	Langhantel liegt auf Schulterhöhe in der Hantelablage
<b>Stand:</b>	schulterbreit oder noch breiter vor der Hantelstange stehen, Füße zeigen leicht nach außen,
<b>Griff:</b>	Hantelstange an der Markierung fassen, Ellbogen nach vorne bringen = Arretierung der Langhantel Die Langhantel liegt auf den Fingergliedern, die Handteller bilden eine Waagrechte. Die Handgelenke sind im rechten Winkel zum Unterarm hin abgeknickt.
<b>Haltung:</b>	Brust raus, Gesäß raus, Kopf erhoben, Blick nach vorne → leichte Hohlkreuzstellung)
<b>Ausführung:</b>	Hantelstange wird kurz unterhalb der Schlüsselbeine angelegt, Langhantel aus der Ablage heben, zwei Schritte zurück, mit geradem Rücken (Gesäß nach hinten schieben) Hantel nach oben drücken, halten, Arme nach unten in die Ausgangsstellung bewegen.
<b>Atemtechnik:</b>	Absenken: einatmen, Hochdrücken: ausatmen
<b>Anmerkungen:</b>	Kopf aus der Drückrichtung nehmen und der Hantel hinterher schauen → so ist gewährleistet, dass die Hantel möglichst gerade nach oben geführt wird! Versucht man den Kopf zu „umschiffen“, kann die Langhantel nach vorne fallen!



Ausgangsposition



Endposition



Ausgangsposition  
(Seitenansicht)



Endposition  
(Seitenansicht)

## VII. Good Mornings

- Agonisten:** Wadenmuskulatur, vorderer Oberschenkel, hinterer Oberschenkel, Gesäßmuskulatur, Rückenstrecker, oberer Rücken
- Vorübungen:** Übungen mit Holzstab oder leichten Hantelstange (10 bzw 12 kg-Hanteln)
- Position Langhantel:** Langhantel liegt auf Schulterhöhe in der Hantelablage
- Stand:** schulterbreiter Stand
- Griff:** Hantelstange an der Markierung fassen
- Haltung:** aufrecht → Blick nach vorne, Schulterblätter zusammen!
- Ausführung:** unter der Langhantel durchtreten,  
Hantelstange wird auf dem Kapuzenmuskel abgelegt,  
Langhantel aus der Ablage heben,  
zwei Schritte zurück,  
Füße schließen,  
mit geradem Rücken (Brust raus, Gesäß nach hinten schieben)  
Oberkörper bis max. 90°-Position nach vorne absenken, halten,  
in die Ausgangsstellung zurück bewegen.
- Atemtechnik:** Absenken: einatmen, Hochdrücken: ausatmen
- Anmerkungen:** Good Mornings sind eine ausgezeichnete Kraftübung und schulen auf effektive Weise das Gleichgewicht.  
Der Kopf muss immer im Nacken bleiben; auf diese Weise wird die Hantelstange fixiert und rollt nicht auf den Halsbereich.  
Die Übung darf allerdings NIE alleine ausgeführt werden!



Ausgangsposition



Endposition

## VIII. Bankdrücken

<b>Agonisten:</b>	Große Brustmuskulatur, Deltamuskeln und Triceps
<b>Vorübungen:</b>	Liegestützen, Ausführung mit leichten Hantelstange (10 bzw 15 kg-Hantelstange)
<b>Position Langhantel:</b>	In der Ablage einer Drückerbank, nur so hoch, dass ein problemloses Herausheben der Langhantel möglich ist ohne die Körperlage auf der Bank zu verändern bzw mit den Füßen zu verrutschen.
<b>Lage:</b>	Der Übende liegt so auf der Bank, dass die Augen sich direkt unter der Hantelstange befinden; Der Rücken liegt fest auf der Bank auf. Die Füße sind auf dem Boden aufgestellt.
<b>Griff:</b>	Die Hände greifen die Stange an der Stelle der Markierungszeichen; Ellbogen befinden sich auf der Höhe der Schultern, Hände befinden sich in einer Ebene mit den Ellbogen.
<b>Ausführung:</b>	Die Hantel aus der Halterung herausheben und über dem Kopf fixieren, in Höhe der Brustwarzen absenken, bis die Hantelstange die Brust kurz berührt, anschließend die Hantelstange wieder in die Ausgangsposition zurück bewegen.
<b>Anmerkungen:</b>	Absenken langsam; Hochdrücken explosiv! Bankdrücken ist keine Anfängerübung. Bankdrücken setzt eine extrem gut ausgebildete Rumpfmuskulatur voraus. Bankdrücken ist von allen schweren Grundübungen die komplexeste und schwierigste. Die hier beschriebene EINFACHE Ausführung genügt alltäglichen Anforderungen. Die Füße müssen immer auf dem Boden stehen und dürfen bei der Übungsausführung nicht bewegt werden; Es ist lebensgefährlich, beim Bankdrücken die Beine auf der Bank anzuheben, da die Füße bei leichten „Verrissen“ der Langhantel (und die sind immer da) nicht zum seitlichen Körperabstützen verwendet werden können. Schwere Verletzungen sind die Folge.
<b>Atemtechnik:</b>	Absenken: einatmen, Hochdrücken: ausatmen



Ausgangsposition



Endposition



Augen unter der Langhantel

## IX. Belastungsparameter

**Krafttraining wird im Allgemeinen immer in festgelegten Phasen trainiert.  
Die Ausrichtung nach bestimmten Meisterschaften wollen wir hier vernachlässigen.**

### **1. Phase: Kraftausdauertraining (4-6 Wochen)**

**Kraftausdauertraining dient einerseits als Techniktraining. Es schafft andererseits die Grundlage für die nachfolgenden Phasen, denn es verbessert die energetischen Voraussetzungen innerhalb der Muskelzelle (Enzym- und Glykogenausbau) und fördert die Kapillarisation (→ verbesserte Sauerstoffzufuhr) innerhalb des Muskels.**

**2-3x Woche --- 3-6 Sätze --- 15-30 Wiederholungen (40-60% der Maximalkraft (=MK), s.u. unter Muskelaufbau)**

**Die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen betragen 1-2 Minuten.**

**Mit der letzten Wiederholung sollte der Ausführende das Gefühl haben, seine Muskulatur völlig erschöpft zu haben („Nichts geht mehr!“).**

**Das Gewicht muss bei den einzelnen Übungen ständig angepasst werden, da auch bei dem Kraftausdauertraining ein Kraftzuwachs erfolgt.**

### **2. Phase: Muskelaufbautraining (6-20 Wochen)**

**Korrekterweise sollte zu Beginn des Muskelaufbautrainings ein Krafttest durchgeführt werden, da das Gewicht, mit dem in dieser Phase trainiert wird, nach Prozent der momentanen Maximalkraft (=MK) berechnet wird. Bei schweren Grundübungen ist das allerdings nicht in jedem Fall ratsam; Trainer und Athlet sollten über eine profunde Technikenkenntnis der auszuführenden Übungen verfügen, wenn sie den Maximalkrafttest durchführen wollen. Hierbei wird eine Übung solange mit steigenden Gewichten durchgeführt, bis nur noch eine Wiederholung möglich ist. Dieser Wert wird als Maximalwert angesehen.**

**Für alle anderen reicht es auch aus, sich an das notwendige Gewicht heranzutasten, d.h. wenn eine Übung nur noch mit max 12 Wiederholung durchführbar ist, trainiert man auch wirklich in der Phase Muskelaufbautraining. Diese Methode dauert natürlich etwas länger, führt aber auch zum Ziel.**

**Wichtig ist: Gewichtssteigerungen nur, wenn die Wiederholungen bis zur letzten Wiederholung absolut sauber und fehlerfrei sind.**

**Das Muskelaufbautraining bewirkt eine Muskelfaserquerschnittsvergrößerung, die auf einer Vergrößerung der Myofibrillenanzahl (durch Vermehrung der Sarkomere) innerhalb der einzelnen Muskelfasern basiert. Daneben passt sich auch das versorgende Nervensystem in morphologischer und funktioneller Hinsicht an.**

**2-3x Woche --- 3-6 Sätze --- 8-12 Wiederholungen (60-80% der MK)**

**Die Pausen zwischen den einzelnen Sätzen betragen 2-3 Minuten.**

**Mit der letzten Wiederholung sollte der Ausführende das Gefühl haben, seine Muskulatur völlig erschöpft zu haben („Nichts geht mehr!“).**

**Das Gewicht muss bei den einzelnen Übungen ständig angepasst werden, da auch bei dem Muskelaufbautraining ein Kraftzuwachs erfolgt.**

**Beachtet werden muss, dass eine Körpergewichtszunahme möglich ist!**

### **3. Phase: Maximalkrafttraining (4-6 Wochen)**

Das Maximalkrafttraining bewirkt, dass sich bei einer Ausführung möglichst viele Muskelfasern der Zielmuskeln an der Arbeit beteiligen, d.h. hier wird die intramuskuläre Koordination der Zielmuskeln gefordert.

Diese Phase ist für das Judo die entscheidende Phase. Hier wird die Kraft erworben, die beim Überwinden der gegnerischen Kräfte im Randori/Wettkampf eingesetzt werden muss. Maximalkrafttraining und Wurftraining sollten immer zeitlich Hand in Hand gehen.

2-3 Woche --- 3-4 Sätze ---2-6 Wiederholungen (85-95% der MK)

Die Pause zwischen den einzelnen Sätzen beträgt 3-5 Minuten!

Auch hier: Mit der letzten Wiederholung sollte der Ausführende das Gefühl haben, seine Muskulatur völlig erschöpft zu haben („Nichts geht mehr!“).

Das Gewicht muss bei den einzelnen Übungen ständig angepasst werden, da auch bei dem Maximalkrafttraining ein Kraftzuwachs erfolgt.

### **4. Phase: Erholung (4-6 Wochen)**

Nach dem Maximalkrafttraining sollt eine Pause eingelegt werden. Pause einlegen heißt aber nicht, gar nichts mehr zu tun. Vielmehr kann diese Zeit genutzt werden, sich einmal anderen sportlichen Abenteuern zu widmen: Geländelauf, Schwimmen, Leichtathletik usw. Hier werden die neu erworbenen Kräfte sicherlich auch zu Buche schlagen.

Danach geht es wieder bei Phase 1 los. Wer die Erholungsphase nicht ganz leer gestaltet hat, kann beim Kraftausdauertraining schon mit einem höheren Grundgewicht einsteigen. Die nachfolgenden Phasen gestalten sich dann entsprechend.

## X. Literatur (Auswahl)

Arndt, Klaus, **Synergistisches Muskeltraining**. (Arnsberg: Novagenics-Verlag, 2005), erklärt einige der schweren Grundübungen und Alternativen mit Kurzhanteln.

Buchbauer, Jürgen, **Krafttraining mit Seilzug- und Fitnessgeräten**. (Schorndorf: Verlag Karl Hofmann, 2003), erklärt keine schweren Grundübungen, aber einige interessante Aspekte rund ums Krafttraining.

Grosser, Manfred et al.; **Muskeltraining**. (München: BLV, 1999), Aspekte rund ums Krafttraining werden einfach verständlich erklärt, der Übungsteil ist eher naiv.

Stoppani, Jim, **Encyclopedia of Muscle and Strength. Principles-Equipment-Exercises-Workouts-Programs**. (Champaign: Human Kinetics, 2006), bleibt keine Frage zu Krafttrainingsfragen und schweren Grundübungen schuldig.

Villepigue, James & Rivera, Hugo, **The Body Sculpting Bible for Men. The Way to Physical Perfection**. (Long Island City: Helathy Living Books, 2007), bleibt keine Frage zu Krafttrainingsfragen und schweren Grundübungen schuldig.