

# KADERLEHRGANG 2005-B

## Auswertungen und Kommentare zu einigen Hebungen.

### 01. Einleitung für den 2. Teil:

In Teil 2 meiner Ausarbeitung kommentiere ich die einzelnen Videosequenzen für das Bankdrücken und das Kreuzheben. Am Schluss kommentiere ich dann noch ein paar spezielle Videosequenzen. Ich hoffe, dass meine Ausarbeitung für die / den eine/n oder andere/n eine kleine Hilfe für die Weiterentwicklung auf dem Weg zur / zum Hochleistungssportler/In ist. Selbstverständlich sollte jede/r diese Ausarbeitung zusammen mit seinen Heimtrainer/n auswerten. Für weitere Anfragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.

**Achtung:** Diese CD darf jede/r so oft kopieren, wie sie / er es möchte! Ich verlange aber, dass die Kopien dann auch >>> UNENTGELTLICH <<< weitergereicht werden. Das Herausschneiden einzelner Videosequenzen, bzw. der dazugehörigen Textpassagen sollte unterbleiben, da das Gesamtwerk darunter leiden würde.

## Das Bankdrücken:

### Bank-01:

Hier sehen Sie einen kraftvollen 5-er Satz. Der Athlet führt die ersten 4 Bewegungsabläufe bewusst mit einer kaum sichtbaren Ablagepause ( erinnern Sie sich hierzu bitte an das Regelwerk der IPF ) kraftvoll und recht zügig aus. Erst seine letzte Wdh. führt er dann mit einer leicht >> überbetonten << Ablagepause aus. Diese Methode kann man im Training ohne weiteres anwenden. Die ersten Versuche generieren hierbei eine gewisse Vorerrmüdung. Der letzte Antritt muss dann aber vollkommen regelkonform ausgeführt werden. Das sollte man besonders dann immer im Auge behalten, wenn man diese Wettkampfdisziplin mit dem speziellen Bankdrück-Shirt trainiert.

Hier benutzt der Athlet kein Bankdrückshirt! Das Bankdrück-Shirt unterstützt speziell die erste Bewegungsphase der Hantel von der Brust – und verliert dann deutlich an Wirkung, wenn sich der Winkel in den Ellenbogengelenken abflacht. Hier muss dann die Trizeps-Muskulatur der Oberarme den Löwenanteil der weiteren Bewegungsarbeit aufbringen. Um hier rasch und sicher >> umschalten << zu können, muss der Bewegungsablauf bereits von der Brust aus extrem >> explosiv / schnellkraftbetont << eingeleitet werden! Bedingt durch diese Vorgaben ( wenn mit einem Bankdrück-Shirt im Wettkampf wie auch im Training gedrückt werden soll ), eignet sich das bisherige, langsame und kontrollierte Drücken nur noch sehr bedingt für eine erfolgreiche Weiterentwicklung für diese Wettkampfdisziplin!! Somit sollte man die Reduzierung der Ablagepause der Hantel auf der Brust nicht überbewerten. Viel wichtiger ist es dann, dass der Athlet mit Hemd einen kraftvollen und explosiven Bewegungs-Start der Hantel von der Brust generieren kann! Nur so kann er das >> gefürchtete Hängen bleiben << kurz vor der Endposition ( die Hantel muss sich letztendlich auf den gestreckten Armen befinden ) vermeiden.

Somit macht es durchaus Sinn, nur noch ab und zu auf die regelkonforme Dauer der Ablagepause zu achten. Innerhalb der Trainingseinheiten für das Bankdrücken kann man die Ablagepause beim Trainieren ohne Hemd somit problemlos drastisch reduzieren. Es ist hierbei viel wichtiger, dass die einzelnen Bewegungsabläufe wirklich explosiv ausgeführt werden. Allein schon aus dieser Vorbedingung darf die Hantellast hierbei zu keiner Zeit derart schwer sein, dass darunter das Bewegungstempo leidet! Beim Drücken mit Hemd sollte man dann aber verstärkt auf die korrekte Ablagepause achten.

Selbstverständlich muss bei dieser Übung jeder den geeigneten, seinen körper- und seinen Hebelverhältnissen angepassten Bewegungsablauf finden. Auch die diversen Modelle der Bankdrück-Shirts spielen dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Hier hilft nur eins: Üben und nochmals Üben – und zwar mit der Ausrüstung, welche man dann auch auf der Wettkampflplattform benutzen will. Schauen Sie sich bitte auf der nachfolgenden Kinematik die korrekte Position des Athleten auf der Drückerbank an. Hier stimmt einfach alles: Der Brustkorb wird bewusst nach oben gewölbt, die Beine stemmen den Körper kraftvoll nach hinten und die Arme befinden sich erstklassig unter der Hantelstange.



### **Bank-02: Bitte beachten Sie diese Videosequenz sehr genau!**

Hier sehen Sie eine spezielle >> Ergänzungsübung << für das eigentliche Wettkampfbankdrücken! Bevor Sie diese Videosequenz starten, schauen Sie sich bitte zuerst einmal die spezielle Position der Hände des Athleten an der Hantelstange an! Auch die Griffweite sollten Sie sich genau anschauen. Bedingt durch diese spezielle Start- bzw. Ausgangsposition kommen hier gezielt die Schultergürtel- und Oberarmmuskulatur zum Einsatz. Der Lat. dient dabei als Gegenlager für den ersten Bewegungsimpuls. Wie Sie auf dieser Videosequenz sehen, >> dodzt der Athlet bewusst! Mit voller Gewalt zieht er die Hantelstange regelrecht auf seinen Brustkorb! Mit dieser speziellen Technik nutzt er die dadurch im Brustkorb / Brustbein gespeicherte >> Verformungsenergie << für die erste Beschleunigungsphase der Hantel aus. Den weiteren Weg nach oben übernehmen dann gezielt die zuvor erwähnten Schulter- und Armmuskeln. Diese Trainingsvariante eignet sich nicht für alle Athleten. Bereits durch kleine Unaufmerksamkeiten könnte der Athlet die Kontrolle über die Hantel verlieren! Diese Art des Bankdrückens stärkt das Balancegefühl, da dadurch speziell die gesamte Schultermuskulatur und auch die dazugehörigen, Supra- und Infraspinatus-Muskel ( diese liegen im oberen Rücken ) mittrainiert werden. Wer möchte. Kann diese Variante einmal behutsam im Training ( bitte dabei mit sehr moderaten Anfangslasten einsteigen ) antesten. Achten Sie bitte auch auf die >> brutale << aber erstklassig angepasste Atemtechnik des Athleten!! Hier nun noch einmal die entsprechende Kinematik, welche mehr sagt als 1000 Worte!



### **Bank-03:**

Hier nun ein >> technischer << Einzelantritt. Dieser wird hier mit einem Drückerhemd ausgeführt. Der Bewegungsablauf sieht hier sehr gut aus – und auch die dazugehörige Atemtechnik ist völlig ok! Nur die Ablageposition der Hantel sollte der Athlet hier etwas weiter nach oben ( Richtung Brustmitte ) verlagern. Ein strenges Kampfgericht könnte die hier benutzte Ablageposition bereits monieren. Hier noch einmal die dazugehörige Abbildung mit der etwas zu tiefen Ablageposition:



### **Bank-04 und Bank-05:**

Hier sehen Sie, wie man sich an die Bedingungen / Vorgaben eines sehr stark unterstützenden Bankdrückhemdes herantastet. Hierbei sollten auch immer entsprechend fähige Helfer den Heber absichern. Nach und nach wird dann die Hantellast etwas gesteigert – und die Hantelstange wird dabei immer weiter in Richtung Brustkorb bewegt. Weitere Bilder sind nicht nötig, da die beiden Videosequenzen bereits >> ALLES << zeigt, was man hierzu wissen – und auch anwenden muss / sollte!

### **Bank-06:**

Diese Sequenz zeigt einen >> technischen << Zweisatz mit Drückerhemd. Achten Sie bitte auch hier auf den Helfer. Gerade bei den Neuartigen Hemden sollte immer ein fähiger Helfer / Trainer zugegen sein! Der Athlet führt seine erste Hebung sehr ordentlich ( mit der geforderten Ablagepause ) aus. Die zweite Hebung lässt keine Pause mehr erkennen, reicht aber zur weiteren Kräftigung völlig aus.

### **Bank-07:**

Hier drückt der gleiche Athlet bereits eine recht hohe Last! Achten Sie bitte auf die > 1. Hebung <! Diese leitet er mit einer sehr guten Atemtechnik ( ruhig und langsam die Atemluft tief >> einsaugen << ) ein – um dann den Start der Abdrückbewegung mit einer, synchronen zur weiteren Aufwärtsbewegung der Hantel angepassten >> Ausatmen << mit Hilfe eines lang gezogenen Schreies << kraftvoll zu unterstützen. Auch hier sorgt >> Dr. Wodka << als Helfer / Absicherer, dass sich der Athlet sicher und geborgen fühlen kann. Leider verhaspelt der Heber dann sein 2. Wdh. Hier könnte auch der etwas unkonzentrierte Aufbau der notwendigen Vorspannung ( erkennbar u.a. an den viel zu hektischen Atemstößen bei Einatmen. Auch durch das zu hektische Herablassen der Hantel auf dem Brustkorb konnte er hier nicht mehr die kraftvolle Unterstützung des Drückerhemdes voll ausnutzen. Wenn Sie diese Videosequenz gang genau anschauen, erkennen Sie innerhalb der 2. Wdh. des Athleten auch einen technischen Fehler! Er >> rotiert / verkippt bei Herablassen der Hantel seine Arme. Achtung: Ungültige, bzw. sehr langsam >> hochgequälte << Versuche sollten im Training möglichst vermieden werden, da sie die sportliche Weiterentwicklung verzögern. Dieser saubere Antritt ( 1. Wdh. ) verdient es noch einmal abgebildet zu werden!

Hier nun noch einmal die Kinematik zu dem Video >> Bank-07 <<:



### **Bank-08:**

Dieser Einzelantritt zeigt bis auf der etwas zu kurzen Ablagepause der Hantel auf der Brust einen recht sauberen Bewegungsablauf. Da hier die Hantellast bereits die momentanen Leistungswerte des Athleten erreicht, sollte man die kleinen Abweichungen der Arme ( leichte Schrägdrückphasen innerhalb der Auftaktphase ) tolerieren.

### **Bank-09:**

Hier steigert der gleiche Athlet noch einmal die Hantellast! Er hätte eigentlich merken müssen, dass der vorherige Antritt >> Bank-08 << bereits recht schwer war. Richtig ist es, dass er bei diesem Versuch trotzdem noch eine deutliche Ablagepause anwendet. Hier machen viele Heber/Innen den Generalfehler, nur um höhere Lasten zu schaffen, immer unsauberer zu Drücken. Bedingt durch diese hohe Last kann der Athlet jedoch die Hantel nicht mehr gleichmäßig nach oben schieben. Somit ist der Versuch >> technisch ungültig <<. Da das Bewegungstempo noch einigermaßen aufrechterhalten konnte ( vor allem kein Stillstand / Abbruch ), kann man diesen Trainingsfehler noch tolerieren. Ich möchte aber noch einmal deutlich darauf hinweisen: Wählt im Training die Hantellasten immer nur so, dass Ihr eine zügige Aufwärtsbewegung generieren könnt! Und schauen Sie hier einmal genau hin!! Warum wurden die Hantelscheiben nicht durch >> Verschlüsse << gesichert! Die nachfolgende Kinematik soll noch einmal das >> gefürchtete << Schrägdrücken verdeutlichen.



# Das Kreuzheben:

## Kreuz-01:

Hier sehen Sie einen recht schweren 8-er-Antritt! Bei höheren Wdh. sollten immer die bekannten >> Handriemchen << zur Anwendung kommen, damit die tatsächlich vorhandene Körperkraft nicht durch ein zu frühes Versagen der Griffkraft limitiert wird!! Hier machen viele KDK-Ler/Innen den Generalfehler, das Kreuzheben innerhalb ihrer Trainingsplanung fast ausschließlich ohne Handriemchen zu trainieren. Das ist bestimmt mit einer der Hauptgründe, weshalb viele unserer Bundesdeutschen Heber/Innen in dieser letztendlich entscheidenden Wettkampfdisziplin gegenüber ihren Leistungen in der Beuge und auf der Bank deutlich hinterherhinken!

Der Athlet führt hier einen speziellen, >> dynamischen << Satz aus. Dabei legt er die Hantel zwischen den einzelnen Versuchen nicht auf dem Boden ab, sondern bremst kurz bevor die Hantel den Boden erreicht, diese verzögert ab! Dadurch wird die Dauer der Anspannung im Körper für einen sehr langen Zeitraum aufrechterhalten – und diese Anspannungsdauer entwickelt erstklassig alle an dieser Disziplin beteiligten Muskeln und Muskelgruppen!! Achtung: Viele Heber/Innen machen bei höheren Wdh. einen unverzeihlichen Fehler: Sie dotzen die Hantel auf zwischen den einzelnen Hebungen auf dem Boden auf – um danach sofort die weitere Hebung einzuleiten! Mit dieser völlig wert- und sinnlosen Trainingsvariante kann man zwar höhere Lasten innerhalb der Trainingsserien bezwingen, aber eine Weiterentwicklung der übungsspezifischen Motorik wird hierbei sträflich be- bzw. verhindert! Diese Videosequenz zeigt, wie man es richtig macht! Den letzten Versuch bremst der Athlet sogar noch bewusst langsam ab, um dann nach einer deutlichen Haltephase die Übung abzuschließen. Diese Art, das Kreuzheben zu trainieren kann man problemlos bis zu 4 Wochen vor dem Zielwettkampf erfolgreich innerhalb seiner Trainingsplanung anwenden. Nur während der letzten 4 Wochen vor dem Wettkampf sollte man die Kreuzhebe-Serien mit einer deutlichen Ablagedauer der Hantel auf dem Boden zwischen den einzelnen Hebungen trainieren. Hier noch einmal eine kleine Kinematik dieser >> kraftvollen und energiegeladenen << Übung:



## Kreuz-02:

Dieser Trainingsatz entspricht der Videosequenz >> Kreuz-01 <<. Die übungsrelevanten Einzelheiten habe ich bereits kommentiert. Der einzige Unterschied besteht hier darin, dass der Athlet hier keine Handriemchen benutzt! Achtung: Bei relativ leichten Wdh. kann man ruhig auch einmal ohne diese Riemchen trainieren. Auch die vorangehenden Antritte vor den eigentlichen, schweren Haupt-Antritten sollten ohne Riemchen trainiert werden, damit >> Griffgefühl / Griffkraft << immer auf einem guten Niveau bleiben.

Bei diesen dynamischen Antritten sollte jede/r Heber/In ihren/seinen eigenen, angepassten Atemstil finden. Dicke Backen, wie sie hier deutlich zu sehen sind, sollte man aber vermeiden.

### Kreuz-03:

Hier sehen Sie einen technisch sauber und korrekt ausgeführte Serie mit der so genannten >> Sumotechnik <<. Der Athlet nimmt für jeden Versuch ruhig und konzentriert die geforderte Ausgangsposition ein. Auch die Einleitung der Auftaktphase leitet er sauber mit den Beinen ein! Hier schleicht sich bei vielen Heberinnen und Hebern ein gravierender Generalfehler ein: Sie heben viel zu früh ihr Gesäß an!! Bedingt durch diesen Fehler fällt der Oberkörper systembedingt während der weiteren Aufwärtsbewegung deutlich über die Hantelstange – und ein erfolgreicher Abschluss der Übung ist dann kaum noch möglich. Erst nachdem die Hantel in etwa die Mitte der Oberschenkel erreicht hat, kippt / schiebt der Athlet seine Hüfte kraftvoll nach vorne – und legt dann seine Schultern zurück! Schauen Sie sich diese Videosequenz ruhig mehrmals an. Sie kann für alle >> Sumoheber << als Vorbild gelten. Nur die Atemtechnik könnte hier etwas besser zum Einsatz kommen.

So atmet man perfekt.

A: Ruhig zur Hantel gehen // B: Die richtige Startposition vor der Hantel einnehmen – und den Stand ( rutschfest?? ) kontrollieren // C: Konzentriert beugt man sich zur Hantelstange // D: Nun verlagert man sein Gesäß erst einmal nach oben mit lang ausgestreckten Armen // E: Dann verlagert man sein Gesäß langsam und kontrolliert nach unten, und saugt dabei die Atemluft synchron mit dieser Abwärtsbewegung ruhig über die leicht zusammengepressten Lippen ein // F: Dabei baut man die erforderliche Vorspannung in der Rücken- und Beinmuskulatur auf // G: Nachdem nun der Rücken möglichst aufrecht ( eventuell auch mit einer leichten Hohlkreuzhaltung ) fixiert wurde, leitet man die Auftaktphase ein // H: Diese muss mit den Beinen eingeleitet werden. Dabei muss die zuvor >> eingesaugte << Atemluft unbedingt noch einbehalten werden // I: Nachdem die Hantel sich dann in Kniehöhe befindet, wird der weitere Hebevorgang bis zum Abschluss mit einem >> lang gezogenen Schrei << synchron zur Bewegung ausgeführt und abgeschlossen.

Hier noch einmal eine Kinematik dieser sauberen Hebung:



### Kreuz-04:

Hier noch einmal der gleiche Athlet aus einer anderen Aufnahme-Position. Auch hier hebt er mit einer >> noch << recht guten Sumotechnik. Der Fehler liegt hier darin, dass er sein Gesäß bei dieser Hantellast etwas zu früh anhebt. Hier ist die letzte Hebung die beste Hebung. Achtung: vermeiden Sie bitte, das Gewicht nach den einzelnen Hebungen zu rasch >> herabfallen << zu lassen! Die Hantel kann dabei unverhofft zurückfedern und die Handgelenke prellen / schädigen / verletzen.

### Kreuz-05:

Jetzt hat der Athlet sein Hantelgewicht bereits >> drastisch << erhöht! Er versucht hier einen Zweiersatz. Die erste Hebung erfolgt ( bis auf das bereits erwähnte, etwas verfrühte Anheben des Gesäßes ) sehr sauber und gekonnt. Die zweite Hebung geht bereits deutlich an das momentane Kraft-Potential des Hebers. In der Startphase verlagert er seinen Körper zu weit nach hinten, so dass die Hantel an den Schienbeinen entlang gleitet. Dadurch entsteht ein unerwünschtes >> Bremsmoment, welches die Hebung schon fast vereitelt ( bitte immer Talkum / Babypuder auf die Oberschenkel und Schienbeine / Kniestrümpfe auftragen ).

Der Athlet bemerkt diesen Fehler – hält die Spannung und verlagert seinen Oberkörper etwas nach vorne. Dadurch kann er diese Hebung dann noch einigermaßen sicher unter Dach und Fach bringen. Beachten Sie auch hier das Saubere Einnehmen der Startposition. So sollten alle Heber/Innen agieren. Lassen Sie sich Zeit – und leiten Sie bitte jede Hebung sauber und voll konzentriert ein. Es folgt jetzt noch einmal eine kleine Kinematik, welche die Differenz / Fehler zwischen der erstklassigen Startposition und der ersten Auftaktphase erläutert. Bedingt durch dieses verfrühte Anheben des Gesäßes musste der Athlet die Hantel bewusst gegen sein Schienbein ( in Richtung Körper ) verlagern, damit die Hantellast seinen Oberkörper während des weiteren Hebevorganges nicht noch weiter nach vorne zieht – und die Hebung dadurch unmöglich ( Überlastung der Rückenstrecker und letztendlich Balanceverlust ) macht.



### **Kreuz-06:**

Hier hat der gleiche Athlet die Hantellast noch einmal erhöht. Bereits seine erste Hebung erfolgt jetzt deutlich unsauberer. Er nimmt zwar noch recht sauber die Startposition ein, versucht dann aber mit dem Einleiten der Aufwärtsbewegung die Hantel nach hinten ( und somit auch gegen seine Schienbeine ) zu ziehen. Viele Heber/Innen glauben, dass sie dadurch die Belastung ihrer Rückenstrecker absenken können! Tatsächlich werden die Rückenstrecker durch diese Taktik ein wenig entlastet, aber die dadurch verursachte Reibung an den Schienbeinen hebt diesen kleinen Vorteil garantiert auf! Auch wird der Kraftvolle Einsatz der Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur durch diese ( falsche Taktik ) limitiert. Recht deutlich macht sich dann dieser Fehler während der 2. Hebung bemerkbar. Hier bleibt der Athlet mit der Hantel förmlich an den Schienbeinen hängen – und bricht letztendlich ab.

### **Kreuz-07:**

Hier sehen Sie einen 5-er-Satz mit der >> konventionellen << Kreuzhebe-Technik. Der Athlet führt seinen Satz ohne Handriemchen aus. Alle Hebungen leitet er kraftvoll mit den Beinen ein. Auch bei der konventionellen Technik sollte man immer vermeiden, dass das Gesäß zu früh angehoben wird! Etwas besser könnte hier die Atemtechnik sein und der Aufbau der Konzentrationsphasen vor den einzelnen Hebungen könnte gleichfalls noch etwas optimiert werden. Die Atemtechnik ist hier bis zu dem Punkt, wo die Hantelstange die Knie erreicht, recht ordentlich. Der letzte Bewegungsabschnitt sollte dann aber nicht > mit dicken Backen << ausgeführt werden, sondern mit dem bereits erwähnten, langgezogenen, bewegungssynchronen Schrei. Ein weiterer Fehler besteht darin, dass der Athlet die einzelnen Hebungen nicht richtig komplettiert. Gerade bei der konventionellen Technik sollte man jede Hebung auch wirklich bis zur geforderten Endposition ( durchgedrückte Knie und leicht zurückgelegte Schultern ) ausführen.

Eine weitere Unachtsamkeit fällt bei diesem Trainingssatz auf: Der Athlet hebt ohne Hantelverschlüsse! Wie Sie hier sehen, verrutschen die Scheiben von Versuch zu Versuch immer mehr – und dadurch kann es im Eifer des Gefechtes rasch zu unliebsamen Verletzungen im unterm Rückenbereich kommen. Gewöhnen Sie sich bitte unbedingt an, alle Trainingseinheiten mit der Langhantel grundsätzlich mit den dazugehörigen Verschlüssen zu trainieren.

Auf der nachfolgenden Kinematik können Sie sich noch einmal einige kraftvolle Passagen aus dieser Videosequenz >> Kreuz-07 << in aller Ruhe anschauen. Vergleichen Sie diese Bilder mit den einzelnen Hebungen! Versuchen Sie auch einmal festzustellen, aus welcher Hebung ( Nr. 1 bis Nr. 2 ) ich diese Bildfolge ausgewählt habe. Allein schon diese >> geistige Arbeit / Anstrengung << fördert auch Ihr inneres Gefühl für den Bewegungsablauf dieser, nur auf dem ersten Blick einfach erscheinende Wettkampfdisziplin!



## Weitere Videosequenzen:

### Schulterzug:

Diese Übung sollte Jede/r KDK-ler/In ab und zu in der Trainingsplanung berücksichtigen. Kraftvolle Schultern erleichtern den Abschluss beim Kreuzheben – und stabilisieren auch den Schultergürtel bei der Hantelkniebeuge. Bei dieser Übung soll man niemals auf >> Rekordjagt << gehen. Auch ein Unterstützen ( durch Einsatz der Beine / Waden ) sollte unterbleiben. Führen Sie diese Übung langsam und ruhig aus. Diese Videosequenz zeigt, wie man es richtig macht.



### Spezialbeuge:

Diese spezielle Form des Kniebeugetrainings eignet sich für weit fortgeschrittene Heber/Innen. Bedingt durch die hierbei generierte Ausgangsposition erhalten die >> Beugerelevanten << Muskelgruppen einen völlig anderen Trainingsreiz. Wie man hier auf dem ersten Blick sehen kann, muss die Hantel ( ähnlich wie beim Kreuzheben ) aus einer so genannten >> anspannungslosen Ausgangsposition gehoben werden!! Bei dieser Trainingsvariante entfällt somit das >> Aufbauen der Vorspannung << beim Absenken. Wenn Sie einmal diese Variante selber ausprobieren wollen, werden Sie sofort feststellen, dass man hier deutlich geringere Hantellasten bewältigen kann. Machen Sie sich einmal Ihre eigenen Gedanken zu dieser speziellen Übung. Mit Hilfe dieser Übung kräftigen / verbessern Sie auch Ihre Startposition ( 1. Anzugphase ) für das Kreuzheben. Weiterhin stabilisiert diese Übung die Kraftfähigkeiten im Wendepunkt der Hantelkniebeuge. Aber aufgepasst: Lassen Sie die Übung niemals zum >> Selbstzweck ausufern – und trainieren Sie diese höchstens einmal pro Woche in der ersten Vorbereitungsphase Ihrer Trainingsplanung! Auf der nächsten Seite habe ich noch einmal einige Phasen aus dieser Videosequenz hervorgehoben.

Schauen Sie sich diese Videosequenz in Verbindung mit diesen Bildern mehrmals an. Versuchen Sie auch einmal, diese Übung in Ihre Trainingsplanung einzubauen. Sollten Sie in Ihrer Trainingsstätte nicht über die hier vorhandenen Böcke verfügen, können Sie diese Übung auch ( mit großer Konzentration und der erforderlichen Sorgfalt ) auch aus entsprechend eingestellten Kniebeugeständern trainieren. Achten Sie bitte auch darauf, dass Sie hierbei Ihre gewählte Ausgangsposition nicht deutlich unter der geforderten Beugtiefe befindet, da Sie sonst eventuell bereits nach wenigen Trainingseinheiten mit dieser >> Spezialbeuge << sehr rasch mit unangenehmen Problemen / Schmerzen in der Kniegelenken konfrontiert werden.



**Damit komme ich zum Schluss dieser Ausarbeitung! Ich hoffe, dass Ihr daraus einen Nutzen ziehen könnt. Sollten noch Fragen in Bezug zu der anstehen EM anstehen, so setzt Euch bitte mit mir oder Herrn B. Rimarzig in Verbindung. Und hier noch einmal und noch einmal und noch einmal: Finger weg von allen, verbotenen Mittelchen.**

**Ich wünsche allen Kraftsportbegeisterten, dass sich all ihre Wünsche erfüllen – und sie weiterhin gesund und verletzungsfrei ihre geliebte Sportart ausüben können!**

**Mit sportlichen Grüßen, Euer BVDK-KDK-Juniorentainer**

A handwritten signature in red ink on a green background. The signature reads "R. Küster".