

# **KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.**

## **Vorwort zum Bankdrücken**

Diese Ausarbeitung setzt sich aus 8 Videosequenzen zusammen. Jede Videosequenz habe ich analysiert und dokumentiert. Bei meinen Analysen habe ich selbstverständlich **SCHWERPUNKTE** gesetzt.

Da gibt es einmal den Schwerpunkt der korrekten Startposition vor dem Beginn des eigentlichen Drückens / Drückvariante. Die Startposition wird von einigen Athletinnen und Athleten immer noch sehr stiefmütterlich behandelt. Wenn sich hier bereits gravierende Fehler einschleichen, stehen die nachfolgenden Bewegungsabläufe auf einem sehr wackeligen Fundament – und müssen dann ständig korrigiert werden. Dadurch verlieren die sich daran anschließenden Bewegungsabläufe ihren >> spezifischen Charakter << und variieren von Antritt zu Antritt! Dadurch kann sich kein >> stabiler Bewegungsablauf << während der Trainingseinheiten manifestieren – und der Wettkampf entartet dann fast immer zum **GLÜCKSSPIEL**. Auch das absolut notwendige **EINREIBEN** der Rücken- und Gesäßpartie wird sehr oft vergessen! Wer sich hier nicht optimal vorbereitet, wird Probleme kriegen. Achten Sie auch auf absolut rutschfeste Schuhe.

**Achtung:** Es kann durchaus der Fall sein, daß unser Weltverband, die IPF, die Regeln für die Startpsition des Bankdrückens demnächst abändert. Informieren Sie sich darüber bitte rechtzeitig im Internet – und passen Sie dann Ihre Startposition an diese >> Neuerungen << behutsam an!

Ein weitere Schwerpunkt behandelt die korrekte Atemtechnik. Auch hier sieht man im Training sowie im Wettkampf immer noch sehr viele Ungereimtheiten und Eigenkreationen. Bisher konnte ich in fast keiner Trainingsanleitung ( egal für welche Sportart – und von welchen hochrangigen Autoren ) diesen Schwerpunkt ausfindig machen. Nur in einigen Anleitungen für asiatischen Kampfsportarten wird die sportartbegleitende und unterstützende Atmung etwas konkreter abgehandelt. Die Atemtechnik unterteilt sich dabei noch einmal in zwei Gruppen: 1. Das korrekte Einatmen vor dem Drücken --- 2. Das korrekte Ausatmen während des Drückens. Auch das unabdingbare Zwischenatmen ( bei den Trainingsserien ) wurde von mir in dieser Ausarbeitung berücksichtigt.

Selbstverständlich habe ich einen Schwerpunkt auf die technischen Bewegungsabläufe gelegt! Dabei habe ich nicht nur das >> reine Wettkampfbankdrücken << bedacht, sondern auch die diversen Trainingsvarianten für diese Wettkampfdisziplin. Diese Bewegungsabläufe sollten sich immer in einem >> **GEWISSEN RAHMEN** << bewegen! Kleinere Abweichungen = Spielräume, sollten man nur dann akzeptieren, wenn die anatomischen Gegebenheiten ( Hebelverhältnisse / genetische bedingte Schwächen einzelner Muskeln / Muskelgruppen / Körpergröße usw. ) das auch wirklich erfordern. Grobe Abweichungen sollte man tunlichst vermeiden, da diese fast immer Gesundheitsschäden nach sich ziehen. Überlegen Sie einmal: Selbst wenn Sie mit Ihrer >> technischen Eigenkreation << ein paar Kilos mehr Drücken – was haben Sie denn davon, wenn Sie nach Jahren ein Leben als Sportinvalide fristen müssen!! Auch das Drücken mit Ketten, bzw. vom Block, habe ich hier berücksichtigt.

Ein weiterer Schwerpunkt behandelt die Thematik: **Wettkampfausrüstung!** Leider wissen immer noch nicht alle Heber/innen, wann / wo / wie man diese unterstützenden Sachen ( Bankdrückhemd und Gürtel ) während der Trainingseinheiten und somit den entsprechenden Bankdrückvarianten sinnvoll = gewinnbringend, einsetzen muß. Wer das **WETTKAMPFBANKDRÜCKEN** im Training fast ausschließlich ohne diese Sachen trainiert, braucht sich nicht zu wundern, wenn er dann auf der Wettkampfbühne patzt und versagt. Gerade bei den ständig verbesserten Bankdrückhemden muß man auf dem Laufenden bleiben. Das gesamte Training muß an die Eigenschaften des im Wettkampf benutzten Bankdrückhemdes ausgerichtet werden! Wer mit den >> Superhemden << drückt, darf sich nicht mehr an die Trainingsunterlagen von >> **DAMALS** << halten. Für dieses **HEMDDRÜCKEN** ist eine völlig andere Trainingsplanung erforderlich!

Wer hier aus >> FAULHEIT << im Training fast nur ohne das moderne Bankdrückhemd trainiert ( das Anziehen dieses Hemdes dauert – und bedarf auch erfahrener Helfer ) wird auf der Wettkampffplattform große Probleme bekommen.

Der letzte Schwerpunkt betrifft dann die diversen Serien und Antritte innerhalb der Trainingseinheiten. Auch hier sollte man sich merken: Manchmal ist WENIGER OFT MEHR! Falscher Ehrgeiz hat schon so manch eine, im Ansatz gut durchdachte Trainingsplanung, zunichte gemacht. Das Spektrum der 8 Videos sollte eigentlich reichen. Überspringen Sie bitte keine Videos, bzw. die dazugehörigen Analysen! Erarbeiten Sie sich die Materie Schritt für Schritt. Vergleichen Sie diese Videos mit Ihren eigenen TRAININGSAUFNAHMEN! Merzen Sie dann nach und nach Ihrer Fehler = gravierende Abweichungen aus – und Sie werden sehen: Mit der gleichen Kraft können Sie dann plötzlich viel höhere Lasten ( im Training und auf der Wettkampffplattform ) bezwingen. Tauschen Sie bitte für diese Wettkampfdisziplin auch Erfahrungen mit >> Könnern << aus. Da ich selber diese Wettkampfdisziplin ohne diese Spezialhemden ausübe, kann ich Ihnen in dieser Ausarbeitung auch keine Tips geben, wie man mit diesen oder jenen Bankdrückhemd sinnvoll agieren / trainieren sollte!

### Hinweis:

Auf jeder Analyse habe ich auch Bildausschnitte der dazugehörigen Videosequenz eingefügt. Diese Bilder habe ich eingerahmt!

Ein >> ROTER RAHMEN << weist darauf hin, daß diese Übung mit >> STARKEN ABWEICHUNGEN << von den sportart- und übungsspezifischen Vorgaben ausgeführt / trainiert wurde!

Ein >> VIOLETTER RAHMEN << weist auf >> KLEINERE ABWEICHUNGEN << hin.

Ein >> BLAUER RAHMEN << weist darauf hin, daß diese Übung im >> SOLLBEREICH << liegt.

Auf einigen Bildern habe ich auch Hilfslinien eingezeichnet! Für diese Hilfslinien gelten die gleichen Kriterien wie für die oben genannten Rahmen! Andersfarbige Hilfslinien haben nur eine ergänzende Funktion.

Am Ende jeder Analysen gebe ich noch diverse VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE. Diese sollten auch SIE beherzigen. Sie werden beim Durcharbeiten dieser Unterlagen sicherlich feststellen, daß sich >> VIELE KRITERIEN << auf den einzelnen Arbeitsblättern wiederholen! Das habe ich absichtlich so geplant! Dank dieser Wiederholungen ist jedes Arbeitsblatt mit der dazugehörigen Videosequenz eine >> unabhängige Einheit <<!! Querverweise zwischen den einzelnen Arbeitsblättern konnte ich damit drastisch reduzieren!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit diesen Unterlagen. Denken Sie daran: Mit einer Starrköpfigkeit = Eigenbrötler, werden Sie die steilen Stufen zum Erfolg kaum erklimmen können! Nur mit Hilfe von >> WISSEN, VERSTEHEN und UMSETZEN / ANWENDEN << entwickelt man sich zum Meister.

Mit sportlichen Grüßen, der BVDK-Juniorenkadertrainer: Rudolf Küster
--