

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Vorwort zum Kreuzheben

Diese Ausarbeitung setzt sich aus 14 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 Kreuzhebens / Zugvariante. 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 Oberschenkel, Achselhöhlen und Oberarme mit Talkum / Babypuder wird sehr oft vergessen! Wer sich hier nicht optimal vorbereitet, wird Probleme kriegen. Achten Sie auch auf absolut rutschfeste Schuhe.

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 Abheben der Hantel --- 2. Das korrekte Ausatmen während des Ziehens. 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 Wettkampfkreuzheben << 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 (Rundrücken / Nachhintenfallen) 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 heben – was haben Sie dann davon, wenn Sie nach Jahren ein Leben als Sportinvalide fristen müssen!! Auch das Heben von der Erhöhung habe ich hier berücksichtigt. Obwohl in dieser Ausarbeitung die SUMO-Technik verstärkt analysiert wird, gelten die dafür zutreffenden Grundbedingungen auch für den konventionellen Stiel.

Ein weiterer Schwerpunkt behandelt die Thematik: Wettkampfausrüstung! Leider wissen immer noch nicht alle Heber/innen, wann / wo / wie man diese unterstützenden Sachen (Kreuzhebeanzug Gürtel und Ballettschuhe) während der Trainingseinheiten und somit den entsprechenden Kreuzhebenvarianten sinnvoll = gewinnbringend, einsetzen muß. Wer das WETTKAMPF-KREUZHEBEN im Training fast ausschließlich ohne diese Sachen trainiert, braucht sich nicht zu wundern, wenn er dann auf der Wettkampfbühne patzt und versagt. Viele Heber/innen sind sich noch immer unklar darüber, ob sie für diese Wettkampfdisziplin einen Kniebeugeanzug oder doch lieber den speziellen Kreuzhebeanzug benutzen sollen. Nun, die Sache läßt sich relativ leicht erklären: Wer Schwächen im Rückenbereich hat, ist mit dem Kreuzhebeanzug besser bedient, da dieser durch seinen speziellen Schnitt die Rückenstrecker gut unterstützt.

Wer hingegen Schwächen in den Beinen hat, sollte diese Wettkampfdisziplin lieber mit dem Kniebeugeanzug ausüben. Testen Sie das bei sich im Training einmal aus.

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 14 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 Wettkampfform) bezwingen.

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
--