

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Kreuz-14 <<:

Hier sehen Sie eine Unsitte, welche sich in den letzten Jahren für das Kreuzhebetraining verstärkt eingeschlichen hat! Dabei werden Antritte mit recht hohen Hantellasten und Wiederholungszahlen trainiert. Nun, gegen bis zu acht Wiederholungen pro Antritt gibt es überhaupt nichts einzuwenden!! Gerade für die allgemeinen Aufbauphase = 1. Abschnitt einer Trainingsplanung, bieten sich hohe Wiederholungszahlen mit moderaten Hantellasten für den Aufbau von Muskel-masse hervorragend an!!

Diese Serien sollten dann aber auch >> RICHTIG << ausgeführt werden!!

Vor jeder Hebung muß auf eine (wenn auch ein wenig verkürzt / vereinfacht) deutliche Vorbereitungs- und Einleitungsphase geachtet werden! Das auf dieser Videosequenz gezeigte **ABDOTZEN** sollte man tunlichst unterlassen! Mit dieser >> eigenwilligen Variante << kann man zwar mit recht hohen Hantellasten viele Wiederholungen >> hervorzaubern << -- kann dann aber diese vermeintliche **STÄRKE** im Wettkampf nicht im geringsten verwerten. Das erkennt man bei dieser Unsitte bereits oft daran, daß der erste Versuch fast immer auch der >> **SCHWERSTE** << ist! Die weiteren Hebungen erfolgen dann fast schon automatisch. Damit kann man eventuell Unwissende im Training imponieren – mehr aber auch nicht!



SO NICHT!

Worin liegt hier aber die Ursache??

Nun, das läßt sich relativ leicht erklären! Normalerweise muß man ja vor dem Kreuzheben erst einmal die Vorspannung aufbauen. Im Gegensatz zur Hantelkniebeuge, wo sich diese Vorspannung während der Abtauchphase kontinuierlich aufbaut, muß und kann man für das Kreuzheben diese Vorspannung nur >> rein mental << durch entsprechend angepaßte / geeignete Vorbereitungsphasen einigermaßen brauchbar >> nachbilden / simulieren<<!!

Erst während des >> leicht verzögerten Ablassens der Hantel nach der >> **ERSTEN HEBUNG** << baut sich in den entsprechenden Muskelgruppen eine leichte Vorspannung auf! Machen Sie hierzu einmal einen einfachen Test im Training. Legen Sie sich hierfür eine Hantel auf die Kniebeugeständer. Diese stellen Sie zuvor so hoch ein, daß Sie die Hantelstange nur aus einer >> tiefen Hockposition heraus << auf ihren Rücken ablegen können. Versuchen Sie dann einmal, mit einer an sich recht leichten Hantellast aufzustehen?? Sie werden erstaunt sein, wie schwere Sie dabei aus der Hocke kommen.

Übertragen Sie diese Erfahrung jetzt einmal auf diese >> eigenwillige Kreuzhebevariante <<! Wenn Sie sich ein wenig in die Materie hineindenken, werden Sie rasch erkennen, daß Sie bei dieser Kreation eigentlich gar kein Kreuzheben trainieren --- sondern >>> HALBTIEFE KNIEBEUGEN <<!! Damit generieren Sie in Ihrem Motorikzentrum völlig wertlose und unbrauchbare Bewegungsmuster, welche für die Weiterentwicklung des Kreuzhebens nicht den geringsten Nutzwert haben. Ich persönlich habe schon einmal einen Athleten im Training dabei beobachtet, wie er mit Hilfe dieser KREATION sieben Versuche mit 280,0 Kg bewältigte! Auf einer späteren Meisterschaft schaffte er dann, mehr oder weniger mit ACH und KRACH, gerade einmal 295,0 Kg im 2. Versuch. Bei seinem 3. Versuch an 305,0 Kg versagte er bereits >> völlig hoffnungslos << beim Einleiten der Auftaktbewegung!! Wer hingegen mit diesen 280,0 Kg eine >> SAUBERE SIEBENERWIEDERHOLUNG << hinlegen kann, würde im Wettkampf mind. 330,0 bis 340,0 Kg bezwingen! Ich persönlich habe früher einmal mit 340,0 Kg eine saubere Achterwiederholung geschafft – das reichte, um im Wettkampf 400,0 Kg zu bezwingen.

Verbesserungsvorschläge:

Hier kann ich Ihnen nur einen Ratschlag geben: Streichen Sie diese Kreation sofort aus Ihrer Trainingsplanung. Diese immer mehr um sich greifende Kreation ist die Hauptursache dafür, daß es innerhalb der letzten Jahre mit dem Kreuzheben (weltweit) fast nur noch BERGAB GEHT!