

Auswahl von (Zusatz)-Übungen für die Belange des KDK:

A: Übungen für die Entwicklung der sportartspezifischen Kraftausdauer. Die hier genannten Übungen sollten nur im ersten Trainingsabschnitt der Trainingsplanung zur Anwendung kommen.

01: Bergläufe. Hierfür eignen sich alle bergigen Strecken in Wald und Flur. Ein Belastungszeitraum von 20 bis maximal 30 Minuten reicht vollkommen aus. Die Läufe können intervallmäßig erfolgen. Die Laufstrecke sollte mind. zwei stark einsteigende Strecken (12 – 40 % Steigung) von 200 bis 500 Meter einschließen. Die maximale Herzfrequenz sollte hierbei 180 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Auf ein gutes Schuhwerk muß unbedingt geachtet werden. Auch ein leichtes Einlaufen mit anschließenden Dehnungsübungen für die Bein- und untere Rumpfmuskulatur sollte vor der eigentlichen Belastung zum Zuge kommen. Eine im Handel erhältliche Uhr zur Messung der Pulsfrequenz sollte bei allen Ausdauerbelastungen getragen werden. Messungen der Laktatwerte können entfallen, da sie bei unserer Sportart nur eine sehr untergeordnete Rolle spielen. Diese Übung kann im Winter auch auf Laufbändern trainiert werden.

02: Radfahren. Hier sollten gleichfalls recht steile Strecken ausgesucht werden. Die Strecke sollte mindestens 8 bis 15 % Steigung haben. Auch hier reichen 20 bis 30 Minuten vollkommen aus. Spezielle Räder sind hier nicht erforderlich. Auch hier sollte die Herzfrequenz 180 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Oft eignen sich spezielle Heimtrainer für diese Belastung deutlich besser, da hier die Belastungsparameter gezielter eingestellt werden können. Dennoch sollte der Aspekt des Trainings an der frischen Luft nicht völlig außer Acht gelassen werden.

03: Rudern am Ruderergometer. Das Rudern im Boot sollte nicht zur Anwendung kommen, da es ein gewisses Maß an Erfahrung verlangt – und entsprechende Regatten-Strecken nicht überall zur Verfügung stehen. Hierfür sollten 10 bis 15 Minuten eingeplant werden. Auch bei dieser Übung sollte die Herzfrequenz 180 Schläge pro Minute nicht überschreiten. Intervalle sollten hier entfallen. Ein kraftvoller Durchgang reicht aus! Diese Übung eignet sich optimal für die Belange der Kraftausdauer!

B: Übungen für die Entwicklung der sportartspezifischen Schnellkraftausdauer. Die hier genannten Übungen sollten/können in allen Trainingsabschnitten der Trainingsplanung zum Zuge kommen.

01: Standreißen mit der Langhantel. Diese Übung sollte immer mit den bekannten Zughilfen (Handriemchen) trainiert werden. Selbstverständlich müssen die grundlegenden, technischen Bewegungsabläufe auch hier erst einmal eingeübt werden! Es folgen dann drei Antritte mit 15 bis max. 20 Wiederholungen. Die Gewichtsbelastungen sollten hierbei so angesetzt werden, daß die letzten 2 bis drei Versuche deutlich an die Leistungsgrenze gehen. Zwischen den einzelnen Übungen eines Antrittes sollten keine merklichen Pausen stattfinden – und alle Übungen sollten wirklich >> schnellkraftbetont << ausgeführt werden.

02: Standumsetzen mit der Langhantel. Auch diese Übung sollte immer mit den bekannten Zughilfen (Handriemchen) trainiert werden. Selbstverständlich müssen die grundlegenden, technischen Bewegungsabläufe auch hier erst einmal eingeübt werden! Oft gibt es hier Probleme mit der Hantelablage auf dem Schultergürtel. Sollten hier entsprechende Dehnungsübungen für die Handgelenke und den Schultergürtel keine Erfolge bringen, ist es nicht ratsam, diese Übung anzusetzen. Alles Weitere erfolgt wie bei d. Standreißen!

03: Zug breit mit der Langhantel. Auch diese Übung sollte immer mit den bekannten Zughilfen (Handriemchen) trainiert werden. Selbstverständlich müssen die grundlegenden, technischen Bewegungsabläufe auch hier erst einmal eingeübt werden! Die Last muß bei dieser Übung so angesetzt werden, daß die Hantelstange bei allen Bewegungsabläufen immer bis den Brustwarzen gezogen werden kann. 10 bis 12 Bewegungsabläufe pro Antritt sollten hier eingeplant werden. Drei bis vier Antritte reichen aus. Auch hier sollten die Pausen zwischen den einzelnen Bewegungsabläufen der Antritte sehr kurz ausfallen.

04: Zug eng mit der Langhantel. Auch diese Übung sollte immer mit den bekannten Zughilfen (Handriemchen) trainiert werden. Selbstverständlich müssen die grundlegenden, technischen Bewegungsabläufe auch hier erst einmal eingeübt werden! Die Last muß bei dieser Übung so angesetzt werden, daß die Hantelstange bei allen Bewegungsabläufen immer bis zum Bauchnabel gezogen werden kann. Alles Weitere erfolgt wie bei der Übung > Zug breit <.

05: Treppenspringen. Hierbei sollten mindestens drei bis maximal 5 Stufen pro Sprung überwunden werden. Wenn es die räumlichen Voraussetzungen zulassen, sollten drei bis vier Sprünge hintereinander ausgeführt werden können. Somit ist eine Treppe mit mind. 20 Stufen erforderlich. Bei allen Durchgängen sollten die Arme die einzelnen Bewegungsabläufe schwingvoll unterstützen – und relativ tiefe >> Abhockpositionen << jeden Sprung abschließen. Achtung!! Auch hier auf gute, absolut rutschfeste Sportschuhe achten. Hier reichen dann vier bis maximal 5 Serien aus. Zwischen den einzelnen Sprüngen pro Serie sollten die Pausen nur so groß angesetzt werden, daß die notwendige Konzentration für den einzelnen Sprung sicher aufgebaut werden kann.

C: Übungen für die Entwicklung der sportartspezifischen Schnellkraft. Die hier genannten Übungen sollten/können in allen Trainingsabschnitten der Trainingsplanung zum Zuge kommen.

01: Zug breit mit der Langhantel (vergleichbar mit der bekannten Zugübung der Gewichtheber/innen für das technische Reißen). Diese Übung sollte vier bis fünf Antritte mit jeweils vier bis fünf Wiederholungen beinhalten. Die Hantellast sollte nach einer entsprechend konfigurierten Aufwärmphase von Antritt zu Antritt um ca. 5 Kg abgesenkt werden, damit der schnellkraftbetonte Charakter erhalten bleibt! Die Pausen zwischen den einzelnen Bewegungsabläufen werden so angesetzt, daß die erforderliche Konzentration für jede einzelne Zugübung optimal aufgebaut werden kann. Selbstverständlich werden auch hier die bereits erwähnten Handriemchen benutzt. Bei allen Bewegungsabläufen sollte die Hantelstange mindestens bis zum Brustbein gezogen werden! Die Beine müssen am Ende des jeweiligen Bewegungsablaufes in den Kniegelenken vollkommen gestreckt sein – und die Wadenmuskulatur sorgt für einen >> Zehenspitzenstand >>! Weiterhin muß auch auf einen explosiven Einsatz der Schultermuskulatur geachtet werden = volles Ausstrecken!

02: Zug eng mit der Langhantel (vergleichbar mit der bekannten Zugübung der Gewichtheber/innen für das Umsetzen und Ausstoßen). Diese Übung sollte vier Antritte mit jeweils vier bis fünf Wiederholungen beinhalten. Auch hier werden die Pausen zwischen den einzelnen Bewegungsabläufen so angesetzt, daß die erforderliche Konzentration für die einzelne Zugübung immer optimal aufgebaut werden kann. Selbstverständlich werden auch hier die bereits erwähnten Handriemchen benutzt. Bei allen Bewegungsabläufen sollte die Hantelstange mindestens bis zum Bauchnabel gezogen werden! Die Beine müssen am Ende des jeweiligen Bewegungsablaufes in den Kniegelenken vollkommen gestreckt sein – und die Wadenmuskulatur sorgt für einen >> Zehenspitzenstand >>! Weiterhin muß auch auf einen explosiven Einsatz der Schultermuskulatur geachtet werden = volles Ausstrecken!

03: Strecksprünge mit der Langhantel auf den Schultern. Hier sollten drei bis vier Antritte mit jeweils 4 bis 6 schnellkräftigen Sprüngen erfolgen. Eine leichte Abpolsterung mit einer

Schaumgummimatte im Nacken kann hierbei zur Anwendung kommen. Die Hantellast muß so angesetzt werden, daß eine Differenzhöhe von mind. 20 cm aus der tiefen Hocke heraus nicht unterschritten wird. **Achtung!** Diese Übung muß mit voller Konzentration ausgeführt werden, da es sonst zu Problemen in den Kniegelenken kommen kann! Diese Übung sollte pro Trainingswoche nur einmal zum Zuge kommen – und verlangt die volle Aufmerksamkeit des Heimtrainers!

04: Abstoßen der Hantel von der Brust. Hierbei nimmt die/der Athlet/in die gleiche Grundposition auf der Drückerbank ein wie bei der eigentlichen Wettkampfübung. Die Hantel wird betont langsam auf die Brust abgesenkt! Nach einer reichlich bemessenen Ablagepause erfolgt das explosive Abstoßen der Hantel auf die gestreckten Arme. Die Hantellast sollte hier 60 % der maximalen Wettkampfleistung nicht überschreiten. Vier Antritte mit jeweils vier Wiederholungen reichen aus.

D: Die eigentlichen Wettkampfübungen.

Die drei Wettkampfübungen (Hantelkniebeuge, Bankdrücken und Kreuzheben) sollten im zweiten Abschnitt der Trainingsplanung bereits (etwas vereinfacht) zum Zuge kommen. Im letztem Abschnitt bilden diese Übungen das Fundament der Trainingseinheiten! Dabei müssen die Schwerpunkte auf die Optimierung der unabdingbaren Konzentration und den mentalen Fertigkeiten gelegt werden. Weiterhin wird hier an dem Feinschliff der technischen Bewegungsabläufe gearbeitet. Pro Trainingstag sollte nur eine dieser Übungen mit recht hohen Hantellasten trainiert werden. Abfälschungen aller Art dürfen hier nicht geduldet werden. In der Regel genügen drei schwere >> Dreierantritte <<, da sonst der Organismus zu sehr belastet wird. Danach können noch zwei bis drei Fünferantritte mit einer deutlich niedrigeren Hantellast (max. 75% der Hantellast des besten Hauptantrittes) folgen. Auf eine eingehende Beschreibung der drei Wettkampfdisziplinen verzichte ich hier bewußt, da sonst der Rahmen dieser Kurzübersicht merklich gesprengt würde!!

E: Weitere Zusatz- und Ergänzungsübungenübungen.

Die hier genannten Übungen sollten je nach Bedarf in den einzelnen drei Hauptabschnitten der Trainingsplanung berücksichtigt werden! Sie sollten nicht zum >> Selbstzweck << ausufern – und eine Rekordjagd sollte hier explizit unterbleiben! Auf eine eingehende Beschreibung der folgenden Übungen verzichte ich, da sie allgemein bekannt sind – und nur ein sehr geringes Maß an >> technischer Korrektheit << erfordern. Drei bis maximal 5 Antritte sollten pro Übung angesetzt werden. Die Wiederholungszahl sollte hier mehr als fünf Bewegungsabläufe (mit relativ kurzen Zwischenpausen) pro Antritt betragen. Ideal sind hier Achter- bis Zehnersätze. Hier nun eine kleine Auswahl aus der schier endlosen Liste.

01: Bizepscurls mit der Langhantel und der SZ-Hantel.

02: Bizepscurls mit Kurzhanteln (Hammer- und Konzentrationscurl).

03: Trizepsdrücken am Seilzug und mit Kurzhanteln.

04: Nackendrücken mit der Langhantel.

05: Fliegende Bewegungen auf der Drückerbank.

06: Übungen am Beinstrecker und Beinbeuger.

07: Übungen am Rückenstrecker.

08: Rumpfheben mit der Langhantel.

09: Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel.

10: Zugübungen und Kreuzheben von der Erhöhung (Hantel nahe d. Zehenspitzen).

Diese Ausarbeitung erstellte der BVDK Juniorenbundestrainer >> Rudolf Küster <<.