

KDK-Trainingshilfen

Zug mit weiter Griffposition vom Bock:



Diese Trainingsübung sollte mindestens einmal pro Woche in der ersten Etappe der Wettkampfplanung zur Anwendung kommen. Die Hantel sollte hier immer mit den bekannten Handriemchen gehalten werden!! Das Hantelgewicht darf hier nur so hoch angesetzt werden, dass man die Hantelstange >> tempobetont << deutlich über das Brustbein ziehen kann. Achten Sie bitte auch auf den Einsatz der Wadenmuskulatur! In der Endphase muss der Körper vollkommen ausgestreckt sein (durchgedrückte Knie und angezogene Schultern) – und man balanciert den Körper auf den Zehenspitzen. Die >> zweite Zugphase << wird mit einer explosiven Atemtechnik (hier bietet sich ein extrem kurzer Schrei an) eingeleitet / begleitet. In der Endposition muss sich der vollkommen gestreckte Körper in der Senkrechten Achse befinden. Die Übung schult somit auch einen sicheren Stand!

Beachten Sie bitte die Pfeile auf der obigen Zeichnung. Halten Sie immer eine sichere und gut kontrollierte Balanceposition. Achten Sie bitte auch auf das explosive Ausatmen (synchron mit der letzten Beschleunigungsphase = zweiter Zug). Führen Sie die Hantel langsam und kontrolliert auf d. Bock zurück! Ein liebloses Fallenlassen könnte die Hantelstange beschädigen – und durch ihr Zurückfedern recht unangenehme Stauchungen der Handgelenke verursachen!

Für diese Übung bieten sich Fünfersätze an. Sie bereitet den Körper (Rückenstrecker, Beckenmuskulatur, Wadenmuskeln sowie die obere Schultermuskulatur erstklassig auf das später folgende, eigentliche Kreuzhebe-Training vor.