

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Bank-01 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine >> ergänzende << Trainingsvariante für all die Heber/Innen, welche das Wettkampfbankdrücken mit den >> neuartigen, äußerst engen Bankdrückhemden << betreiben/ausführen. Wie Sie auf der dazugehörigen Videosequenz erkennen, führt der Athlet bei dieser Trainingsvariante die Hantelstange bewußt nicht bis auf die Brustoberfläche herab. Damit der Athlet bei dieser Variante die Hantel nicht freischwebend kurz vor dem Erreichen seiner Brustoberfläche halten muß, fixiert ein Helfer eine dafür geeignete Ablageerhöhung auf dem mittleren Brustbereich des Trainierenden. Als Ablageerhöhung eignet sich eine zähelastische Hartgummiplatte wesentlich besser als ein starres Brett.

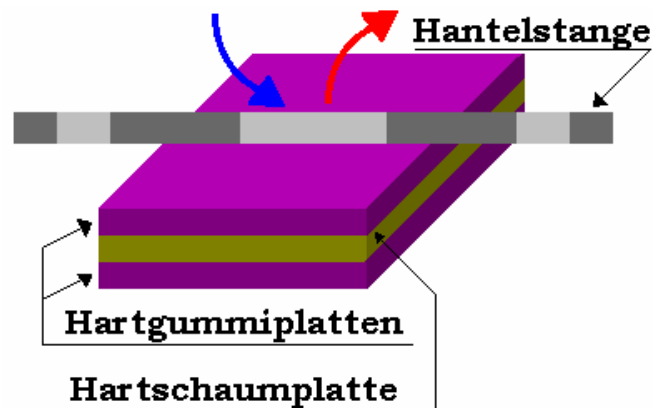
Der Athlet senkt nun die Hantelstange langsam und konzentriert herab, bis diese die Oberfläche dieser Hartgummiplatte berührt. Nach einer kleinen Pause drückt er dann die Hantel explosiv nach oben, bis seine Arme völlig ausgestreckt sind. Den Sinn dieser Trainingsvariante sollten eigentlich alle Bankdrücker/innen, welche das Wettkampfbankdrücken mit den dafür entwickelten Bankdrückhemden ausführen, relativ leicht erkennen. Bekanntlich unterstützt das Bankdrück-hemd nur den ersten Part der Auftaktbewegung. Somit entlastet dieses Spezialhemd auch mehr oder weniger nur die Brustmuskulatur und Anteile der seitlichen, oberen Rückenmuskulatur = Lat, welche die Auftaktbewegung einleiten. Die weitere Auftaktbewegung bis zur völligen Armstreckung übernehmen dann die Muskeln der Oberarme (Trizeps), sowie Anteile der Schultermuskulatur. Brust- und Latmuskulatur wirken dann nur noch (mehr oder weniger) stabilisierend. Damit man im Training nicht jedesmal das Bankdrückhemd anziehen muß, kann man mit dieser Trainingsvariante die Eigenschaften des Bankdrückhemdes ab und zu recht ordentlich und einfach simulieren.



Auf diesem Bild sehen Sie noch einmal, worauf es dabei ankommt. Selbstverständlich darf man diese Trainingsvariante nur ohne Bankdrückhemd trainieren. Die Hantel muß dabei immer langsam und kontrolliert bis auf die Ablageerhöhung herabgeführt werden. Nach einer kleinen >> Umschaltpause << sollte dann die Auftaktbewegung explosiv / schnellkraftbetont eingeleitet werden. Selbstverständlich muß die dazugehörige Atemtechnik beachtet werden: Vor dem Herablassen der Hantel zieht man die Atemluft ruhig und tief ein. Mit der angehaltenen Atemluft führt man die Hantel dann bis zur Ablageerhöhung herab. Mit einem bewegungsnschronen Schrei beschleunigt man dann die Last nach oben.

Sehr gut eignet sich für diese Trainingsvariante auch eine Kombination aus Hartschaumplatten und Hartgummiplatten, da dieses Sandwich die Kennlinie des Bankdrückhemdes noch genauer nachbilden besser simulieren.

Hier lässt man die Hantel dann soweit herunter, bis diese Konstruktion nicht mehr nachgibt. Bei der nun folgenden Auftaktbewegung gibt das Sandwich dann die zuvor gespeicherte Energie ab – und beschleunigt somit die Hantel ein wenig am Anfang der Aufwärtsbewegung. Auch mit dieser Konstruktion sollte Jede/r einmal im Training experimentieren. Auf der nachfolgenden Skizze habe ich dieses SANDWICH noch einmal abgebildet.



Verbesserungsvorschläge:

Hier gibt es eigentlich nicht viel zu verbessern. Der Athlet sollte sich nur ein wenig mehr Zeit für das Einsaugen der Atemluft nehmen – und die Umschaltpause sollte er auch ein wenig länger gestalten. Der Bewegungsablauf ist gut.