

## KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

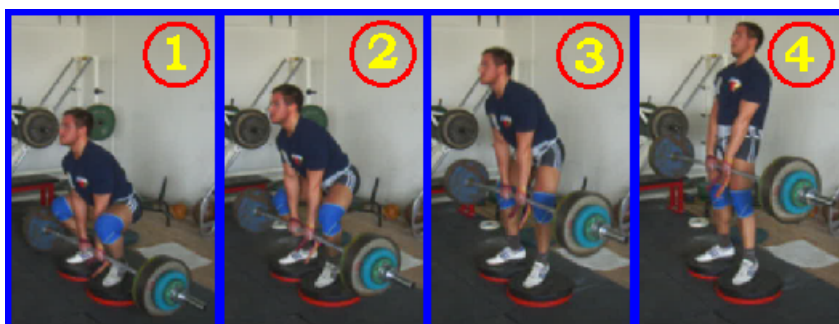
### Analyse zu Video >> Kreuz-01 <<:

Hier sehen Sie eine erstklassige Zusatzübung für das Kreuzheben. Schauen Sie sich die Videosequenz ruhig mehrmals an! Achten Sie dabei auf den Einsatz der Beinmuskulatur. Der Athlet leitet die Startphase exzellent mit seiner Bein- und Gesäßmuskulatur ein. Der Oberkörper verbleibt in einer stabilen, aufrechten Position. Dabei fixiert der Athlet seinen Rücken mit einer moderaten Vorlage und schaut leicht schräg nach oben. So soll es auch sein! Wie bereits gesagt, leitet der Athlet die Auftaktbewegung gezielt seiner Bein- und Gesäßmuskulatur ein. Die Rückenmuskeln arbeiten hierbei rein statisch – und fixieren den Rücken in der erforderlichen Position. Erst gegen Ende der Auftaktbewegung setzt der Athlet seine Rückenmuskulatur dynamisch ein, um die Übung erfolgreich abzuschließen. Diese Übung sollte man als Novize erst einmal von einer sehr moderaten ERHÖHUNG ausführen. Die hier benutzten Hantelscheiben eignen sich dafür aber weniger gut, da diese (speziell bei der Sumo-Technik = breiter Stand, wobei die Hände die Hantelstange zwischen den Beinen ergreifen) leicht verrutschen können. Entsprechen große, und je nach der gewünschten Höhe übereinandergelegte Spanplatten bieten sich hierfür geradezu an. Man bezeichnet diese Übung oft auch: DAS KREUZHEBEN VON DER ERHÖHUNG.

Man kann die Bewegungsabläufe dieser Kreuzhebevariante durchaus mit der Auftaktbewegung einer Kniebeuge vergleichen. Diese Auftaktbewegung beginnt dann ohne der sonst vorangehenden ABTAUCHBEWEGUNG, bei der sich die Vorspannung in den daran beteiligten Muskeln beträchtlich erhöht!

Wenn Sie im Training einmal diese >> Beuge aus dem Nullpunkt << trainieren, werden Sie rasch erkennen, daß Sie mit dieser Variante erheblich geringere Hantellasten bewältigen können. Den Geräteaufbau für diese Beugevariante könnten folgendermaßen gestalten: Sie legen die Hantel mit den Hantelscheiben auf zwei, entsprechend hohe, sehr stabile Kästen. Eine leichte Mulde, bzw. zwei Holzleisten auf jeder Kastenoberfläche hindern die Hantel am Wegrollen. Die Hantelstange sollte sich dann ungefähr in der Höhe befinden, die sie auch am Wendepunkt Ihrer Wettkampfbeuge einnimmt. Sie krabbeln dann unter die Hantelstange, plazieren diese auf Ihren Schultern --- und leiten dann aus dieser (recht ungewohnten) Position die Auftaktbewegung ein. Auch hier werden Sie erstaunt sein, wie schwer das geht! Das liegt an der fehlenden Abtauchbewegung! Somit konnten Sie Ihre Bein-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur auch nicht vorspannen. Sie müssen bei dieser Variante aus dem Nullpunkt heraus die Auftaktbewegung einleiten. Atmen Sie auch hier konzentriert ein, bevor Sie die Hantel nach oben bewegen. Eine Skizze für eine geeignete Hantelablage für die zuvor beschriebene Spezialbeuge befindet sich am Ende dieser Analyse.

Damit eignet sich diese Kreuzhebevariante sowohl als gute Zusatzübung für das Kreuzheben – als auch für die Kniebeuge. Verwechseln Sie bitte diese Variante nicht mit der entfernt ähnlich aussehenden Rumpfbeuge ! Bei der Rumpfbeuge bleiben die Beine während der gesamten Übungsausführung fast gestreckt (die Knie müssen dabei aber leicht angewinkelt werden) - und das Anheben / Absenken der Last erfolgt nur mit Hilfe der Rücken- und Gesäßmuskulatur.



Auf den hierzugehörigen Bildern sehen Sie noch einmal sehr anschaulich, wie der Athlet die Auftaktbewegung gezielt mit seinen Beinen einleitet. Diese Übung kann selbstverständlich auch mit einer konventionellen Fußstellung = schulterbreiter Stand / die Griffposition links und rechts neben den Beinen, trainiert werden.

**Achtung!** Diese Übung muß ( allein schon aus Sicherheitsgründen ) immer mit Handriemen / Zugbänder ausgeführt werden. Steigern Sie die Erhöhung sinnig von Woche zu Woche! Beachten Sie, besonders bei höheren Hantellasten, daß Sie die Auftaktbewegung auch tatsächlich kraftvoll mit den Beinen einleiten! Es darf dabei niemals ein >> Konglomerat << aus dieser Übung und dem zuvor geschilderten >> Rumpfaufrichten << entstehen.

### Verbesserungsvorschläge:

Bis auf die ein wenig zu starke Rücklageposition am Ende der einzelnen Hebungen führt der Athlet diese Kreuzhebevariante perfekt aus. Berücksichtigen Sie in den ersten Abschnitten Ihrer Trainingsplanung auch Übungen für die Bauchmuskeln! Nur mit einer kräftigen Bauchmuskulatur hat man die ENDPOSITION wirklich unter Kontrolle!

Hier nun die Skizze für die oben beschriebene Spezialbeuge, deren Eigenschaften / Auswirkungen sich durchaus mit dieser speziellen Kreuzhebevariante vergleichen lassen.

