

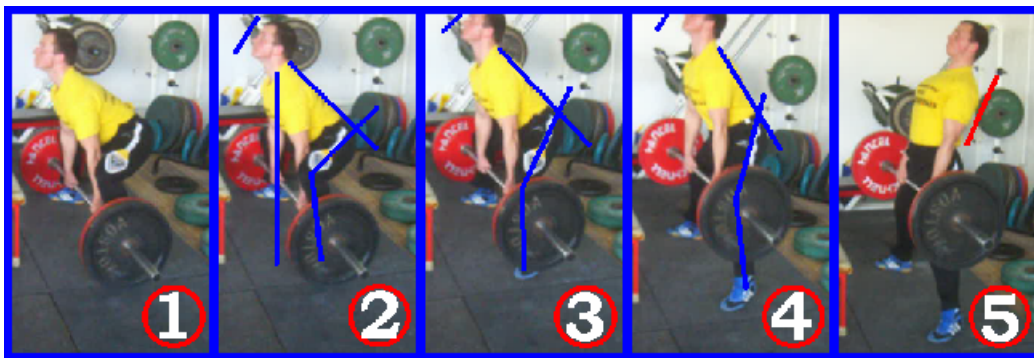
# KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

## Analyse zu Video >> Kreuz-08 <<:

Der zweite Teil dieser Videosequenz zeigt Ihnen noch einmal einen sehr sauber ausgeführten Trainingssatz für das Wettkampfkreuzheben. Auch hier kommt die Sumotechnik zur Anwendung. Die Vorbereitungsphasen vor den einzelnen Hebungen sind perfekt! So sollte es sein. Achten Sie bitte auch darauf, wie der Athlet die Auftaktphasen kraftvoll mit seinen Beinen einleitet! Das Gesäß wandert beim Anheben der Hantel nicht nach oben. Diese Videosequenz sollten sich alle SUMO-Heber/innen ruhig mehrmals anschauen. Filmen Sie dann einfach einmal Ihrer Versuche – und vergleichen Sie diese mit den hier gezeigten Bewegungsabläufen.

Absolut perfekt wäre die Sache dann gewesen, wenn sich der Athlet vor jeder einzelnen Hebung erst einmal aufrecht vor d. Hantel gestellt hätte – und dann jeden einzelnen Versuch mit der dazugehörigen, >> kompletten Einleitungsphase << ausgeführt hätte. Bei hohen Lasten sollte man auch darauf achten. Wer hier die Meinung vertritt, das spiele im Training keine große Rolle, braucht sich dann auch nicht zu wundern, wenn er bei dieser ( oft alles entscheidenden ) Wettkampfdisziplin sein tatsächliches Kraftpotential nicht optimal ausschöpfen kann!

Schauen Sie sich einmal die Wettkampfergebnisse der Bundesdeutschen Heber/innen an. Seit vielen Jahren stagnieren die Leistungen im Kreuzheben. Nur in der Beuge und auf der Bank geht es vorwärts. Daran sind nicht nur die deutlich verbesserten Beugeanzüge und Bankdrückhemden schuld. Das Training für das, nur auf dem ersten Blick so einfach aussehende Kreuzheben, wird einfach viel zu >>>> UNÜBERLEGT <<<<< angegangen. Das sehen Sie auch in den einschlägigen FOREN! Hier dreht sich fast alles nur noch um das Bankdrücken. Dann und wann gibt es auch einmal einen >> Minibericht << für die Trainingsbelange der Hantelkniebeuge – aber für ein sinnvolles Kreuzhebetraining findet man hier so gut wie nichts!



Die nachfolgende Bildserie zeigt Ihnen noch einmal einige Bewegungsphasen des Kreuzhebens. Hier ist, bis auf die übertriebene Endposition = Rücklage des Oberkörpers mit leicht angewinkelten Knien, wirklich kein Fehler auszumachen.

### Verbesserungsvorschläge:

Für diesen Trainingssatz sind ( bis auf die fehlerhafte Endposition ) keine Änderungsvorschläge notwendig.