

KDK-Trainingshilfen

Zusatzübungen zur Verbesserung der Griffkraft:



Diese Trainingsübungen dienen zur Steigerung und Verbesserung der Griffkraft. Ein fester Griff ist eine der tragenden Säulen für das Kreuzheben! Selbstverständlich gibt es eine Unzahl von Übungen, welche die Griffkraft steigern / steigern sollen. Die oft gepriesenen Handgriffe eignen sich nicht gut für die Belange des KDK, da sich hier die beiden Hebel diagonal / V-förmig beim Zusammendrücken nähern. Das einfachste und wirkungsvollste Trainingsgerät ist eine überall erhältliche PET-Flasche mit ca. 0,33 bis 0,5 Liter Inhalt. Diese wird dann einfach zusammengedrückt. Ein kleines Manometer (der Messbereich sollte bis ca. 3 Bar > Atü < gehen) bietet hier eine erstklassige Möglichkeit, die Fortschritte und die einzelnen Kraftakte sicher und leicht zu kontrollieren. Pro Arm sollte man die Flasche mindestens 15 mal hintereinander so fest wie nur möglich zusammendrücken. Im zusammengedrückten Zustand sollte man die Flasche dann ab und zu auch einmal 5 bis 10 Sekunden kontrolliert halten. Vier bis fünf Antritte sollte man dann schon trainieren. Schauen Sie sich hierzu die vorhandenen Videos an.

Weiterhin bieten sich die bekannten >> Rollbewegungen << mit der Langhantel an. Hier sollte man die Hantellast nur so hoch ansetzen, dass sich mindestens 8 saubere Wechsel ausführen lassen. Fünf Antritte reichen dann aus. Auch hierzu habe ich eine kleine Video-Sequenz beigelegt.

Achtung: Trainieren Sie das Kreuzheben (speziell bei den höheren Lasten) schwerpunktmäßig mit den bekannten Handriemchen. Oft kommt es nur deshalb zu keiner nennenswerten Steigerung in dieser Übung, weil die (mangelhafte) Griffkraft die Anzahl der tatsächlich möglichen Hebungen limitiert. Bedenken Sie aber, dass Sie im Wettkampf nur eine Hebung ausführen müssen. Nur ab und zu sollte man das Kreuzheben ohne Riemchen trainieren, damit sich der Organismus an der unabdingbaren >> Kreuzgrifftechnik << gewöhnt.