

# KDK-Trainingshilfen

## Zug mit enger Griffposition von der Erhöhung:



Diese Trainingsübung sollte mindestens einmal pro Woche in der zweiten 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 d. Schamhaarbereich ziehen kann. Achten Sie bitte auch auf den explosiven Einsatz der Waden- und der Schultermuskulatur! In der Endphase muss der Körper vollkommen ausgestreckt sein ( durchgedrückte Knie und angezogene Schultern ) – und man balanciert den Körper kurzzeitig auf den Zehenspitzen.

Achten Sie bei dieser Übung unbedingt darauf, dass ( speziell in der unteren Abzugsphase ) kein Rundrücken entsteht!! Die Übung sollte betont mit der Oberschenkelmuskulatur eingeleitet werden. Das Gesäß darf somit nicht zu früh angehoben werden! >Lassen Sie die Hantel kontrolliert herunter – und achten Sie unbedingt darauf, dass die Hantelstange niemals den Spann ( Fußoberseite ) berührt. Beginnen Sie mit einer moderaten Erhöhung – und steigern Sie diese dann nach und nach. Halten Sie immer eine sichere und gut kontrollierte Balanceposition. Achten Sie bitte auch auf das explosive Ausatmen ( synchron mit der letzten Beschleunigungsphase = zweiter Zug ).

Für diese Übung bieten sich Dreiersätze an. Sie bereitet den Körper ( Rückenstrecker, Beckenmuskulatur, Wadenmuskulatur sowie die obere Schultermuskulatur erstklassig auf das später folgende, eigentliche Kreuzhebe-Training vor. Auch das Fundament für die Hantelkniebeuge zieht einen großen Nutzen aus dieser Übung.