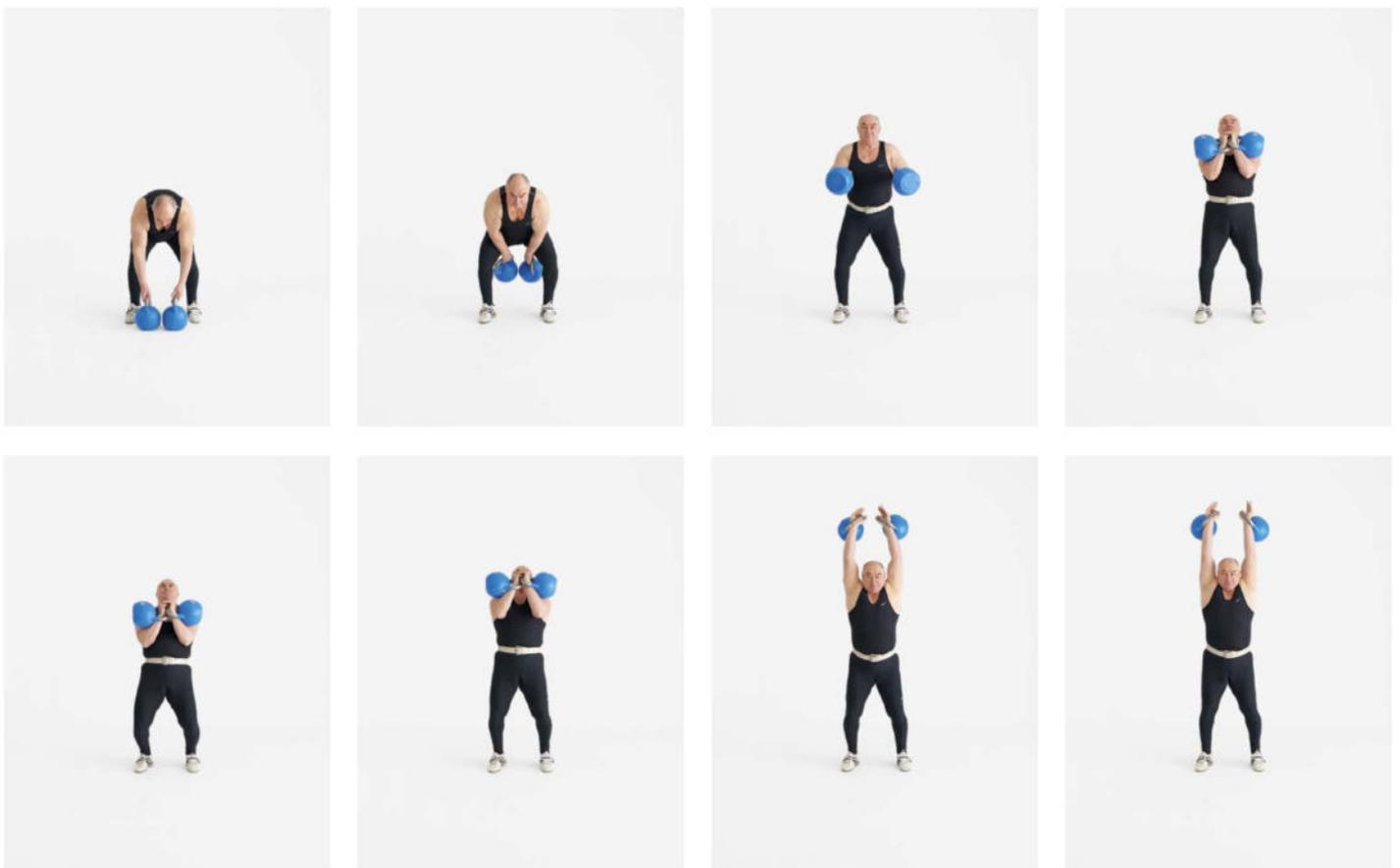


Gewichtheben und Kettlebell – Ein Lehrbuch in 1178 Bildern



Dieses Buch ist in fünf Kapitel unterteilt: Grundlagen, Aufwärmen, Gewichtheben, Kettlebell und Trainingspläne.

Für alle darin enthaltenen Übungen werden die Bewegungsabläufe ausführlich über Fotos und Texte erklärt. Auch wenn viele Übungen auf den ersten Blick gleich oder sehr ähnlich aussehen, hat jede Übung ihren eigenen Bewegungsablauf und ihre Berechtigung.

Die Gewichtheben-Übungen für das Reißen und Stoßen bauen aufeinander auf. Da die Bewegungsabläufe schwierig und sehr komplex sind, ist die genannte Reihenfolge unbedingt einzuhalten. Die Hilfsübungen können je nach Fitness-Bedarf eingesetzt werden.

Die klassischen Kettlebell-Disziplinen Reißen, Stoßen und Langer Zyklus sind nicht ganz so komplex wie die Abläufe beim Gewichtheben. Trotzdem sollten die Übungen konzentriert und sorgfältig ausgeführt werden, um Unfälle zu vermeiden. Die Fitness-Übungen mit den Kettlebells können aber individuell kombiniert werden. Alle Übungen eignen sich für Männer und Frauen gleichermaßen.

Um die Bewegungsabläufe richtig zu lernen, ist es wichtig, dass die Übungen konzentriert durchgeführt werden. Nach dem Lesen der Anleitungen schließt man am besten die Augen, um den Bewegungsablauf wie einen Film mehrmals abzuspielen und sich genau einzuprägen. Viele überrascht es, wie viel mentale Kraft und Konzentration man braucht, um einen Bewegungsablauf, der auf den ersten Blick ganz einfach aussieht, technisch richtig nachzumachen. Wichtig ist, dass man vor der Übung genau weiß, wie sie durchgeführt werden soll. Gleichzeitig Denken und Heben geht nicht.

Im Gewichtheben entscheidet, wie bei vielen anderen Sportarten auch, der Kopf, ob man die Bewegungsabläufe beherrscht. Ist eine Übung erst einmal falsch gelernt, ist es sehr schwer, sie zu korrigieren. Daher ist ein genaues und gründliches Erlernen von großer Wichtigkeit.

Dieses Buch über die Technik des Gewichthebens und den Kettlebellsport ist kein wissenschaftliches Fachbuch. Es basiert auf meinem Wissen aus meinem Studium an der kasachischen Sporthochschule in Almaty und meiner über 50-jährigen Erfahrung als aktiver Gewichtheber und als Trainer für Gewichtheben und Kettlebellsport.

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen	15 – 31	G4	Reißen von der höchsten Position	64
Erste Schritte	15	G5	Zug vom Boden	66
Das Training mit der Langhantel	17	G6	Das klassische Reißen	68
Trainingsmittel im Gewichtheben	18		Langhantelübungen Stoßen	
Grundkenntnisse im Gewichtheben	20	G7	Zug eng von der höchsten Position	70
Offizielle WettkampfregeIn im Gewichtheben	25	G8	Umsetzen von der höchsten Position	72
Das Training mit der Kettlebell	27	G9	Zug vom Boden	74
Gewichte im Kettlebellsport	28	G10	Umsetzen	76
Grundkenntnisse im Kettlebellsport	30	G11	Ausfallschritt und Ausstoßen	78
Offizielle WettkampfregeIn im Kettlebellsport	31	G12	Das klassische Stoßen	80
			Hilfsübungen	
Aufwärmen	34 – 54	G13	Ausstoßkniebeuge	84
A 1 Kraulen	34	G14	Standstoßen	86
A 2 Propeller	36	G15	Schwungdrücken	87
A 3 Armkreisen	40	G16	Drücken	88
A 4 Seitliche Dehnung	42	G17	Kraftreißen	89
A 5 Klappmesser	44	G18	Zug breit	90
A 6 Rumpfkreisen	46	G19	Zug eng	92
A 7 Beinschwung diagonal	48	G20	Kniebeuge vorne	94
A 8 Kniebeuge	50	G21	Kniebeuge hinten	96
A 9 Ausfallschritt	52			
A 10 Dehnung in die Hocke	54	Kettlebell		100 – 150
		K1	Umsetzen und Stoßen	100
Gewichtheben	58 – 97	K2	Reißen	102
Langhantelübungen Reißen		K3	Langer Zyklus	106
G 1 Reißkniebeuge	58	K4	Anheben bis zum Kinn	110
G 2 Hockesenken	60	K5	Anheben über den Kopf	111
G 3 Zug breit von der höchsten Position	62	K6	Einarmiges Drücken	112

K 7	Drücken im Wechsel	113	Training	154 – 159
K 8	Kreuz	114	Gewichtheben	154
K 9	Bizeps	115	Kettlebells	158
K 10	Beidarmig rudern	116		
K 11	Kniebeuge	118	Anhang	162 – 168
K 12	Seitliche Bauchmuskeln	120	Johann Martin	162
K 13	Acht	121	Dank	164
K 14	Rückenstrecken	122	Impressum	166
K 15	Schulterkreis	123	Sicherheitshinweise	168
K 16	Trizeps	124		
K 17	Brust im Liegen	125		
K 18	Diagonal anheben	126		
K 19	Rumpfbeuge im Sitzen	128		
K 20	Butterfly	130		
K 21	Wade und Trapez	131		
K 22	Ausfallschritt	132		
K 23	Schere	134		
K 24	Beinbeuger	136		
K 25	Kopfheben mit dem Nackentrainer	137		
K 26	Unterarm einseitig	138		
K 27	Unterarm beidseitig	139		
K 28	Unterarmdrehung	140		
K 29	Rumpfkreisen	142		
K 30	Schwung beidarmig	144		
K 31	Schwung einarmig	146		
K 32	Reißen beidarmig	148		
K 33	Ringerbrücke	150		

Das Training mit der Kettlebell



Die Herkunft des Sportgeräts Kettlebell ist nicht ganz klar. Fest steht jedoch, dass die Kettlebell unter dem Namen Kugelhantel schon im 19. Jahrhundert in Deutschland bekannt war. Zirkusathleten präsentierten ihrem Publikum waghalsige Tricks und Kraftakte und auch „Kraftvereine“ jonglierten mit Kugelhanteln und traten in Stadien auf.

Aufgrund ihrer Vielseitigkeit wurde die Kettlebell in den letzten Jahren wieder entdeckt. Grundsätzlich kann man das Training mit Kettlebells in zwei Gruppen unterteilen: Den Wettkampfsport und das Fitnesstraining. 1985 wurde der Kettlebellsport vom Sportministerium der UdSSR als offizieller Sport anerkannt. Seitdem wird der moderne Kettlebellsport in den Disziplinen „Stoßen“, „Reißen“ und „Langer Zyklus“ ausgetragen. Es gibt verschiedene Gewichtsklassen, in denen die Athleten die für ihre Altersklasse festgelegten Gewichte über den Kopf stoßen und reißen. Dabei werden Wiederholungen gezählt und in Punkte umgerechnet. Während anfangs so lange gewertet wurde, wie der Athlet die Kettlebells in der Hand halten konnte, werden heute für jede Disziplin 10 Minuten zur Verfügung gestellt.

Ob Wettkampfsport oder Fitnesstraining – Kettlebelltraining macht Spaß, weil die Übungen den ganzen Körper fordern und das Gehirn mit Koordinationsaufgaben beschäftigen. Mit der Kettlebell werden viele Ziele erreicht: Ein Sportler kann seine Ausdauer, Kraft und Explosivität trainieren, ohne dabei sein Körpergewicht zu steigern, es können Muskeln aufgebaut und Fett abgebaut werden. Im Gegensatz zum Training an Fitnessgeräten kann mit wenig Platz, ein oder zwei Kettlebells und einer halben Stunde Zeit schon sehr effektiv trainiert werden. Kettlebells sind leicht zu transportieren und können nach dem Training platzsparend verstaut werden. So kann man mit Kettlebells im Verein, daheim und auf Reisen immer trainieren.

Mit der richtigen Anleitung sind Kettlebellübungen schnell erlernbar. Daher eignen sie sich nicht nur für Wettkampfsportler, sondern auch für Athleten, die ihre Leistung verbessern wollen und jeden, der etwas für seine Gesundheit und sein sportliches Aussehen tun will.

Trainingsplatz

Für das Training mit Kettlebells benötigt man nicht besonders viel Platz – es genügt bereits eine kleine Plattform von 1,5 x 1,5 Metern. Vor und hinter dem Athleten sollte jedoch ausreichend Platz sein, um die Kugel auf Armlänge schwingen zu können. Da das Stoßen und Reißen Disziplinen explosiver Natur sind, muss das Kugelhanteltraining auf einer harten und bruchfesten Oberfläche stattfinden. Tischlerplatten sind hierbei optimal und bieten einen stabilen und rutschfesten Trainingsplatz, der nicht unter dem Gewicht des Sportlers nachgibt.

Kleidung

Das Training findet in bequemer Kleidung statt, die die Bewegungsfreiheit des Athleten nicht einschränkt. In Wettkämpfen muss ein ellenbogenfreies T-Shirt mit einer kniefreien kurzen Hose oder ein Gewichthebertrikot getragen werden. Für das Kugelhanteltraining sollten grundsätzlich Schuhe mit einer festen und flachen Sohle getragen werden. Normale Sport- oder Laufschuhe haben eine „abrollende“ Sohle. Solche Schuhe sind zwar optimal für Leichtathletikübungen, gewähren dem Sportler jedoch keinen festen Stand. Wettkampffinteressierte Athleten tragen Gewichtheberschuhe, da sie den nötigen festen Stand bieten und mit ihrer Keilferse die Mechanik der Disziplinen begünstigen.

Ein Gewichthebergürtel ist für das beidarmige Stoßen wichtig, um die Lendenwirbel vor Überlastung zu schützen.

A

Aufwärmen

A1 – A10



G 10 Umsetzen

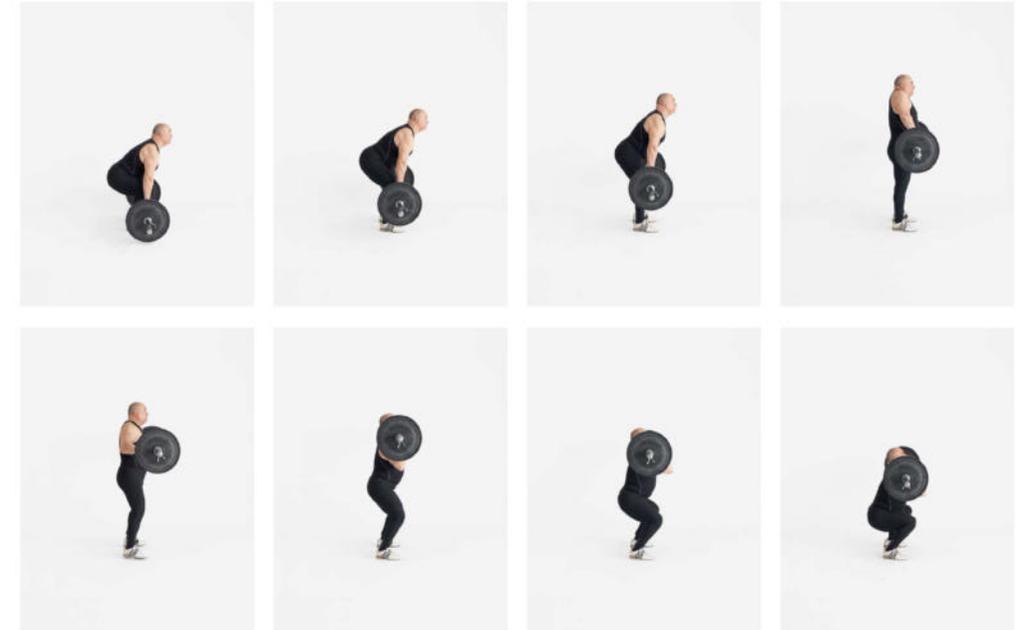
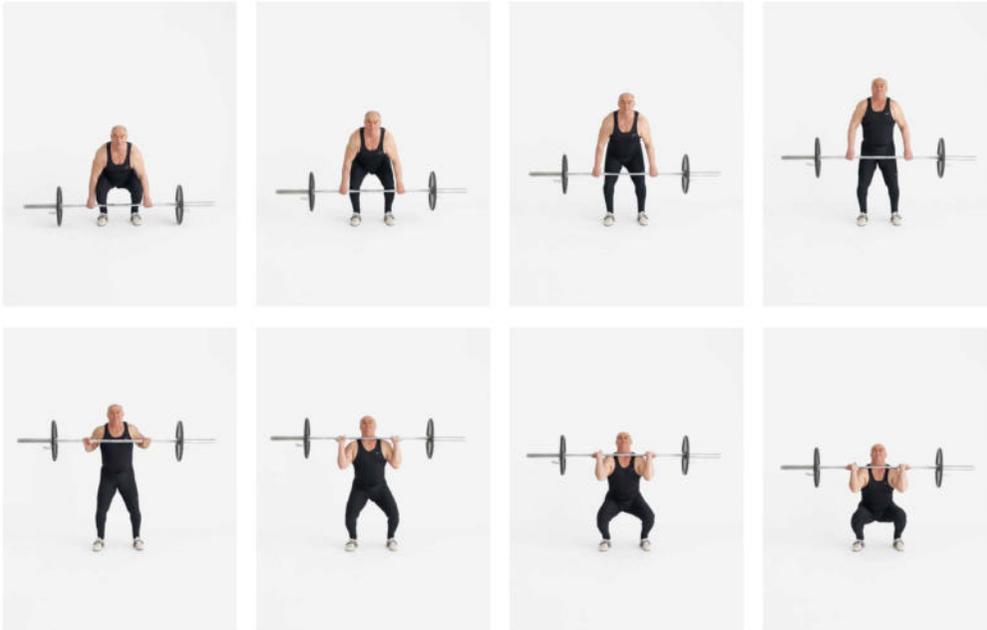
In den vorangegangenen Übungen wurden alle Schritte zum Umsetzen vom Boden beschrieben. Jetzt kann alles zu einer ganzen, fließenden Bewegung zusammengefügt werden. Diesen kompletten Bewegungsablauf nennt man Umsetzen.

Man beginnt mit der Startposition der Übung Zug [G 5]. Die Knie zeigen in die Richtung der Fußspitzen, die Brust wird nach vorne gedrückt. Der Rumpf befindet sich zwischen den Oberschenkeln, der Blick ist nach vorne gerichtet. Mit dem Einatmen wird Spannung im Rücken aufgebaut und die Hantel bis zum Knie gehoben. Jetzt wird die Hantel mit der Rückenmuskulatur be-

schleunigt, bis sie die Mitte der Oberschenkel erreicht hat, um dann in der Bewegung zu explodieren. Die Füße bleiben ganz auf dem Boden. Der Körper wird gestreckt, die Schultern zu den Ohren hochgezogen. Während die Hantel von alleine nach oben fliegt, springt man unter die Hantel: Die Füße schnellen auseinander, gleichzeitig bewegen sich die Ellenbogen unter die Hantel und nach oben.

Genau dann, wenn die Hantel auf Schultern und Schlüsselbein abgefangen wird, wird die Bewegung in die Hocke abgebremst. Sobald die Oberschenkel parallel zum Boden sind, wird die

Bewegung abgefedert und endet mit dem dynamischen Aufstehen. Mit dieser Übung sind alle Vorbereitungen für den nächsten Teil des Stoßens abgeschlossen: Das Ausstoßen [G 11].



K 11

Kniebeuge

Startposition: Die Kettlebell wird seitlich mit beiden Händen so gegriffen, dass der Boden zum Körper zeigt. Gehalten wird sie vor der Brust auf Kinnhöhe [siehe Bild], andere Positionen [z.B. im Nacken] sind aber auch möglich. Die Haltung ist dabei aufrecht und gerade, die Füße stehen etwa schulterbreit mit leicht nach außen gerichteten Fußspitzen.

Übungsdurchführung: Mit dem Einatmen wird Spannung im Körper aufgebaut. Der Körper senkt sich mit geradem Rücken in die Hocke, die Knie bewegen sich über die Fußspitzen hinaus und zeigen in Richtung der Fußspitzen. Das ist jedoch abhängig von

der Beweglichkeit des Fußgelenks. Der Oberkörper wird nun zwischen den Beinen herabgesenkt. Am tiefsten Punkt sind die Oberschenkel mindestens parallel zum Boden. Man kann versuchen, noch etwas tiefer in die Hocke zu gehen. Allerdings nur so tief, dass ein gerader Rücken gewährleistet ist. Die Abwärtsbewegung wird nun kontrolliert abgefedert und mündet in einer dynamischen Aufstehbewegung. Am Ende der Übung wird wieder ausgeatmet. 6–8 Wiederholungen.

