



FAQ

Häufig gestellte Fragen im
Nachwuchsleistungssport

Wie führe ich das Langhanteltraining bei Kindern ein?

Geschrieben von Ingo Sandau

HINTERGRUND

Zur Entwicklung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit ist ein Krafttraining in keiner Sportart mehr wegzudenken. Neben der methodischen Gestaltung des Krafttrainings spielt die Übungsauswahl eine entscheidende Rolle. In vielen Belangen zeigt sich, dass ein Langhanteltraining mit Übungen aus dem Gewichtheben zur Entwicklung grundlegender Kraftvoraussetzungen anderen Trainingsübungen (bspw. Training an Maschinen) deutlich überlegen ist. Der „Nachteil“ bei den Trainingsübungen aus dem Gewichtheben ist jedoch, dass diese teilweise sehr komplexen sportlichen Techniken erst erlernt werden müssen, um

- die gewünschte Trainingswirkung zu erzielen,
- die Belastungsverträglichkeit im Gesamttrainingsprozess zu wahren und
- Verletzungen bei der Bewegungsausführung zu vermeiden.

ANTWORT

Aufgrund der zeitlichen Komponente für das Technikerwerbstraining von Gewichtheberübungen empfiehlt es sich, bereits im Kindes-/Jugendalter (AK 12-14) mit dem Technikerwerbstraining zu beginnen, um eine sporttechnisch perfekte Grundlage zu entwickeln. Dieses Vorgehen hat den Vorteil, dass

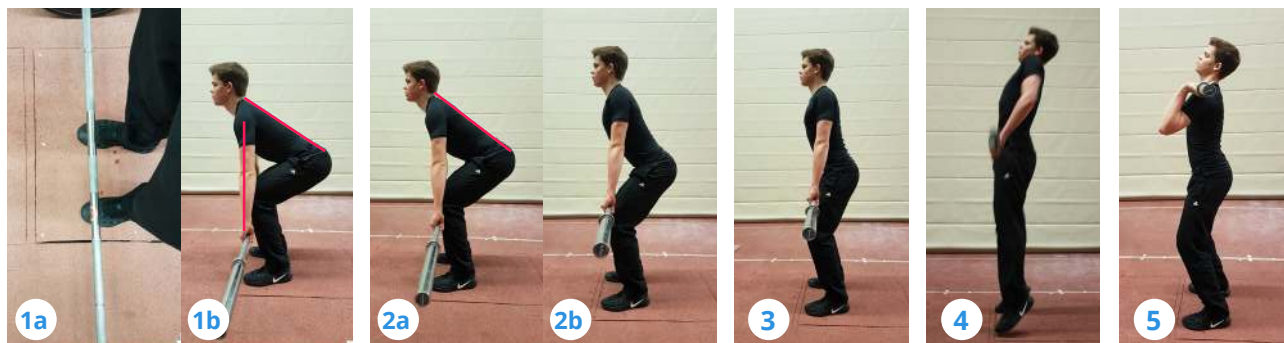
- der Erwerb der Langhantelübungen zunächst mit einem geringen Fokus auf die Last (Konzentration auf die Bewegungsqualität) erfolgen kann,
- dadurch eine sukzessive Steigerung der Zusatzlasten im langfristigen Leistungsaufbau bei gleichzeitiger Entwicklung einer speziellen Belastungsverträglichkeit gewährleistet ist und somit
- Voraussetzungen für ein lastorientiertes Training nach dem Wachstumsspur gelegt werden.

Welche Übungen aus dem Gewichtheben für ein sportartübergreifendes Krafttraining erlernt und genutzt werden, hängt von der Leistungsstruktur der jeweiligen Sportart ab. Für die Erlernung der komplexeren Langhantelübungen aus dem Gewichtheben (Umsetzen/Standumsetzen, Reißen/Standreißern, Ausstoßen/Standstoßen) empfiehlt sich der Einstieg über eine methodische Reihe mit Teillernschritten. Hierbei werden zuerst die Basics über ein statisches Positionstraining vermittelt, indem die einzelnen Schlüsselstellen (Basics) langsam und bewusst in variabler Reihenfolge eingenommen werden. Wenn alle Basics im statischen Zustand beherrscht werden, erfolgt das zügige Zusammensetzen der einzelnen Teilelemente zu einer Gesamtbewegung bereits in der ersten Trainingseinheit. In nachfolgenden Trainingseinheiten wird die Gesamtbewegung unter variierenden Lasten und Krafteinsätzen durch das wiederholte Üben gefestigt. Dabei ist akribisch darauf zu achten, dass die Basics in perfekter Ausführung beherrscht werden.

💡 HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Eine weit verbreitete Grundübung aus dem Gewichtheben für ein sportartübergreifendes Krafttraining ist das Standumsetzen. Am Beispiel des Standumsetzens werden nachfolgend alle Basics illustriert, die für eine perfekte Bewegungsausführung notwendig sind.

- Achte darauf, daß während der gesamten Hebung der Rücken gerade bleibt.



Beschleunigung

- Startposition und 1. Zugphase
 - Optimale Startposition: Großzehengrundgelenk unter Hantel (Draufsicht), Schultergelenk über oder leicht vor der Hantel (Bild 1b), Standweite ca. Hüftbreite (Füße minimal außenrotiert)
- Abheben der Hantel zum Körper (leicht nach hinten)
 - Parallelverschiebung Rücken (Bild 1b - 2a)
 - Gestreckte Arme
- Kniepassage
 - Hantelführung am Oberschenkel (Kontakt ab unteres Drittel bis ca. oberes Drittel)
 - Ganzer Fuß am Boden
 - Gestreckte Arme
2. Zugphase
 - Explosive Ganzkörperstreckung (Fuß-, Knie-, Hüftgelenk) nach oben hinten (Überstreckung)
 - Ganzer Fuß am Boden
 - Gestreckte Arme

Umgruppieren & Abbremsen

- Füße vom Boden lösen und flach setzen (Standweite von Hüftbreite auf Schulterbreite, nicht vor oder zurück springen)
 - Schnelles Vorbringen der Ellenbogen
 - Aufrechte Körperhaltung mit leichter Oberkörpervorlage

FAQ, die Dich interessieren könnten

- Wie sollte ich das Krafttraining im Kindes- und Jugendalter gestalten?
- „Technisch eine Augenweide!“ Wie kann ich die Technik objektiv und systematisch beurteilen?

Weiterführende Literatur

- Suchomel, T. J., Comfort, P. & Stone, M. H. (2015). Weightlifting pulling derivatives: rationale for implementation and application. *Sports Medicine*, 45 (6), 823-839.
- Wirth, K. & Zawieja, M. (2008). Erfahrungen aus dem Gewichtheben für das leistungssportliche Krafttraining. Teil 1: Bedeutung der Wettkampf- und Trainingsübungen des Gewichthebens für die Entwicklung der Schnellkraft. *Leistungssport*, 38 (5), 10-13.
- Zawieja, M. & Oltmanns, K. (2016). *Kinder lernen Krafttraining*. Münster: Philippka-Sportverlag.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Auf unserer Homepage stehen weitere FAQ zum Download bereit. Unter Literatur findest Du außerdem zahlreiche Studien, die einen Bezug zum Nachwuchsleistungssport haben. Es ist möglich, nach vordefinierten oder eigenen Schlagworten aus über 48.000 Beiträgen der sportartübergreifenden Datenbank Sponet zu recherchieren.

<http://nwls.sport-iat.de>

KONTAKT

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
Fachbereich Nachwuchsleistungssport
Marschnerstraße 29, 04109 Leipzig
Tel.: 0341 4945 168 | Fax: 0341 4945 400 | E-Mail: wulff@iat.uni-leipzig.de
www.sport-iat.de