



INSTITUT FÜR MOTORIK
UND BEWEGUNGSTECHNIK

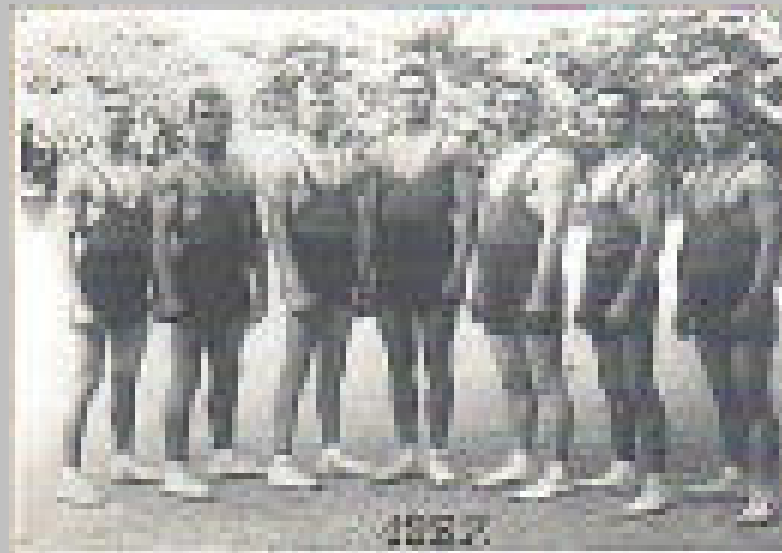
Leichtathletik - Schwimmen - Turnen

Re-Inkarnation des Hanteltrainings

Stephan Geisler
Sportwissenschaftler
Deutsche Sporthochschule Köln

Historie

Wurzeln des modernen Fitnesssports liegen
im Kraftsport!



Entwicklung

In den 90ern entwickelte sich eine
„Hexenjagd“ auf Bodybuilder



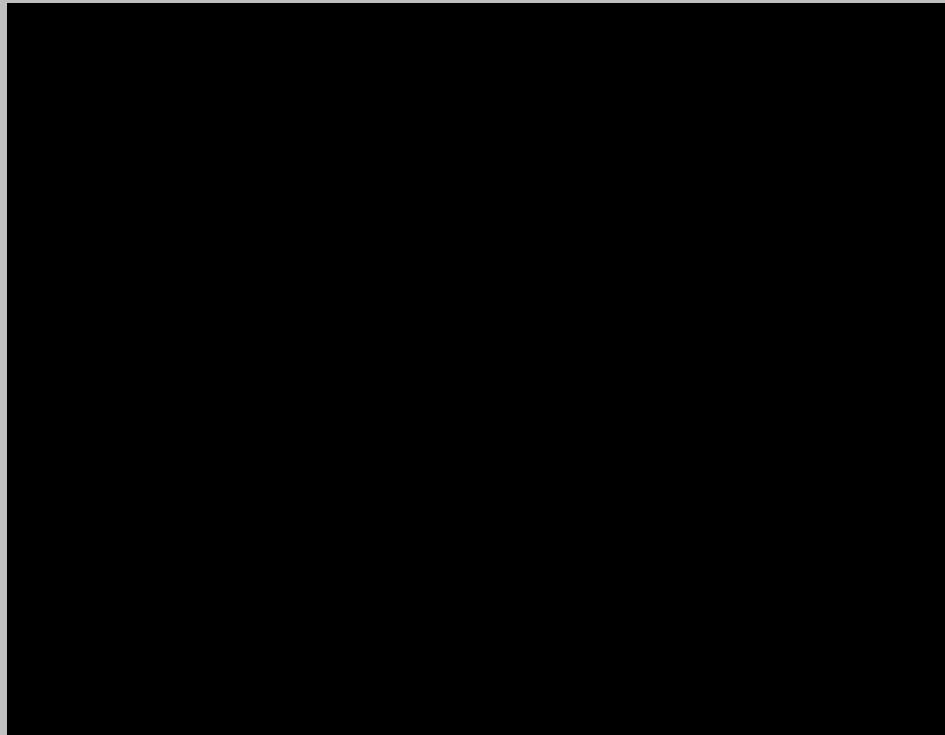


INSTITUT FÜR MOTORIK
UND BEWEGUNGSTECHNIK

Leichtathletik - Schwimmen - Turnen



Entwicklung



Die Folge

- Hanteltraining wurde immer mehr aus den Studios verbannt und durch immer innovativere Maschinen ersetzt
- Die Gewichte waren „nicht mehr schwer genug“
- „Hantelecken“ verschwanden

Gleichzeitig

- „Pump“en wurde ins Kurssystem integriert und gesellschaftsfähig
- Die Effektivität von Langhantelübungen wurde beworben?!?

Heute

Medical-Freeweight



Sicherung der Bewegungsabläufe



Medi-press
746

Die Sicherheitslanghantel
auf kleinstem Raum



???

Fakten

- Freihanteltraining ist koordinativ anspruchsvoll!
- Freihanteltraining wird seit Jahrzehnten in der Rehabilitation angewandt (ADL)!
- Freihanteltraining wird im Hochleistungssport angewandt (USA)!
- Hanteln sind preiswerter als High-End Geräte!



INSTITUT FÜR MOTORIK
UND BEWEGUNGSTECHNIK

Leichtathletik - Schwimmen - Turnen

Beispiel:

Gewichtheben

Stoßen

BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER BVDG

Die Technik des Umsetzens

LEHRAUSSCHUSS - TAFEL 2 -
(zu beziehen über Geschäflsstelle)

Phasen

Ziele

Kinematik

Positionen

Teilphasen

Konzentration und Vorbereitung

Variable Beuge- und Streckbewegungen in Beinen und Armen

Bewegungselemente

Geschwindigkeit (V)

Fußstellung

www.qwa.org

Aufstehen

Gleichgewicht

Körper

P_7 P_8 P_9

Sitzphase Aufstehen und Fixieren

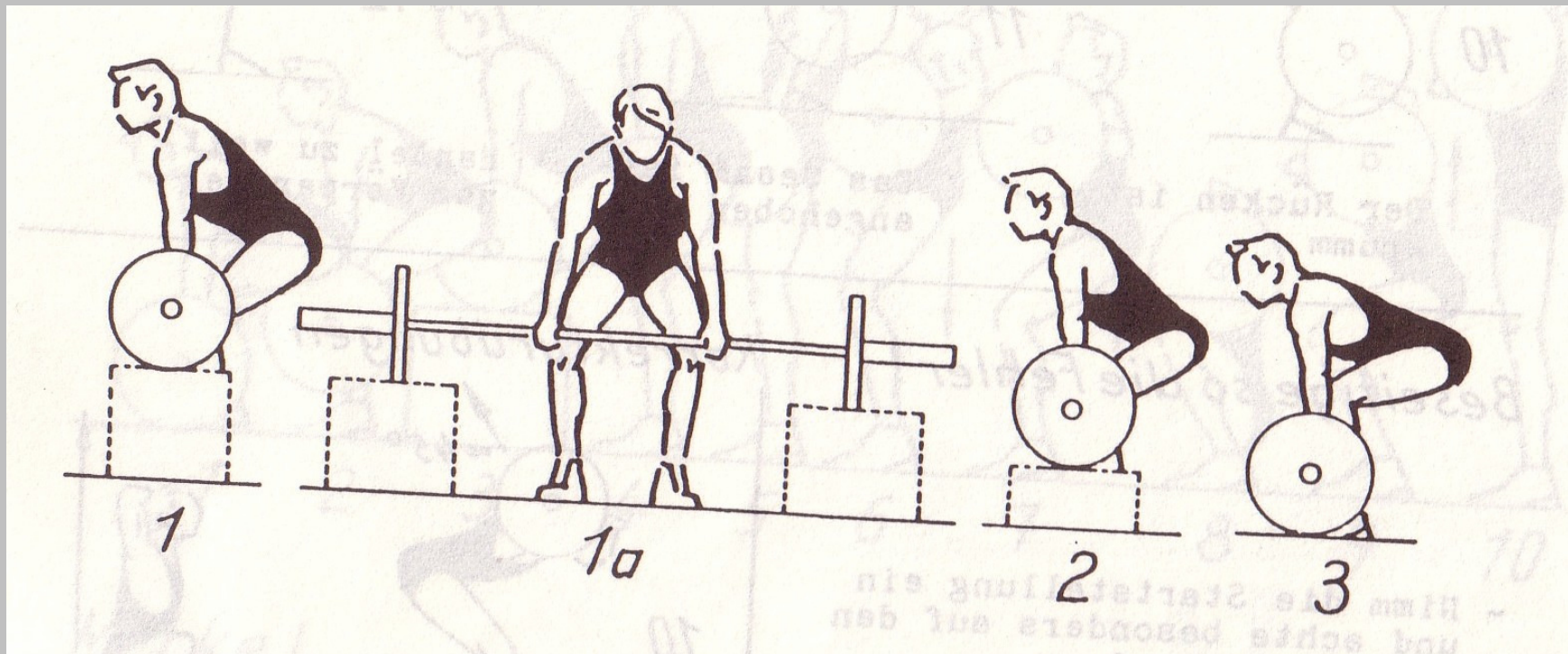
Aufrichten in den Beinen. Vorverlagerung des Ellbogens nach vorn.

Aufrichten in den Beinen. Verlagerung der Beine.

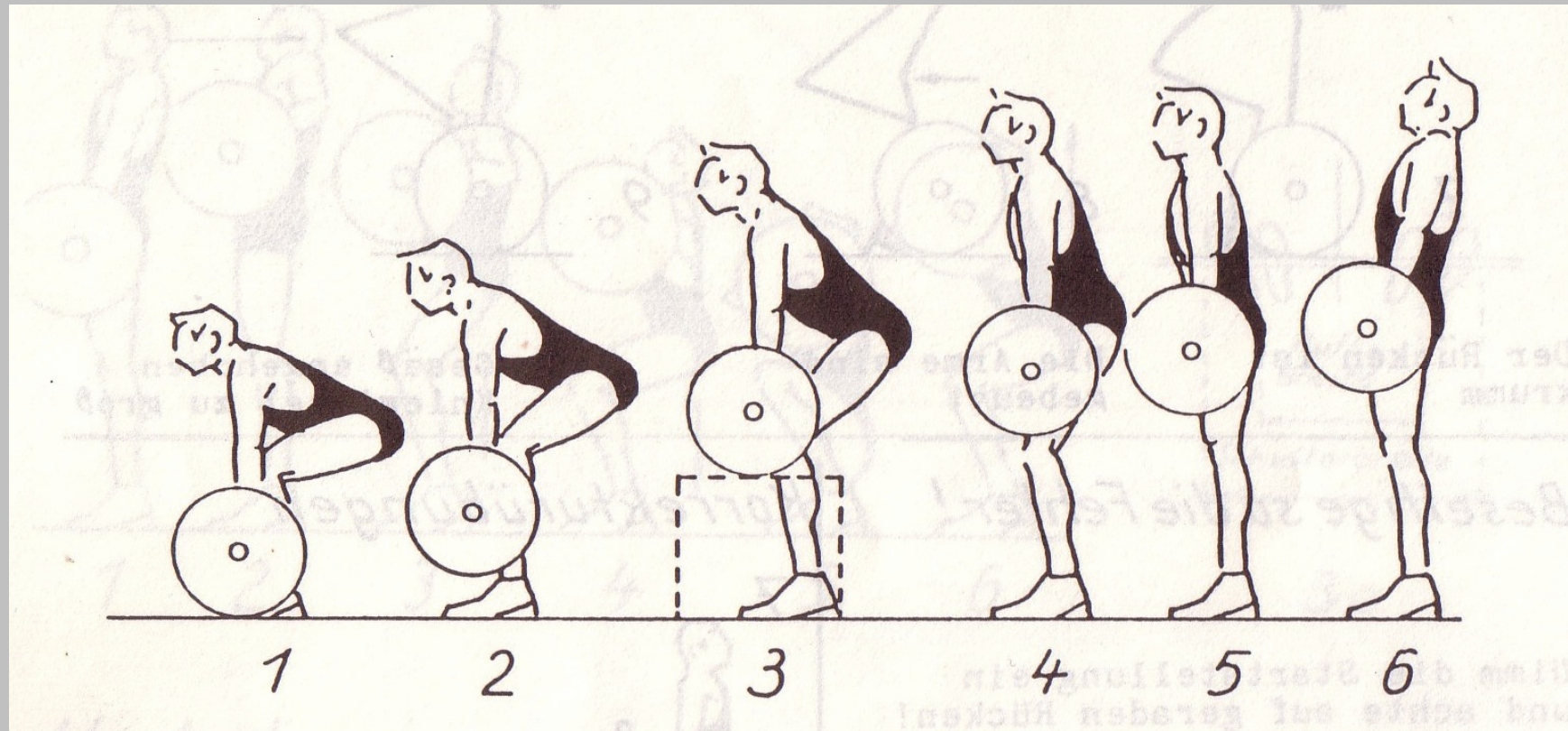
© Copyright L. Spitz, L. Pietka 80

Startstellung Stoßen

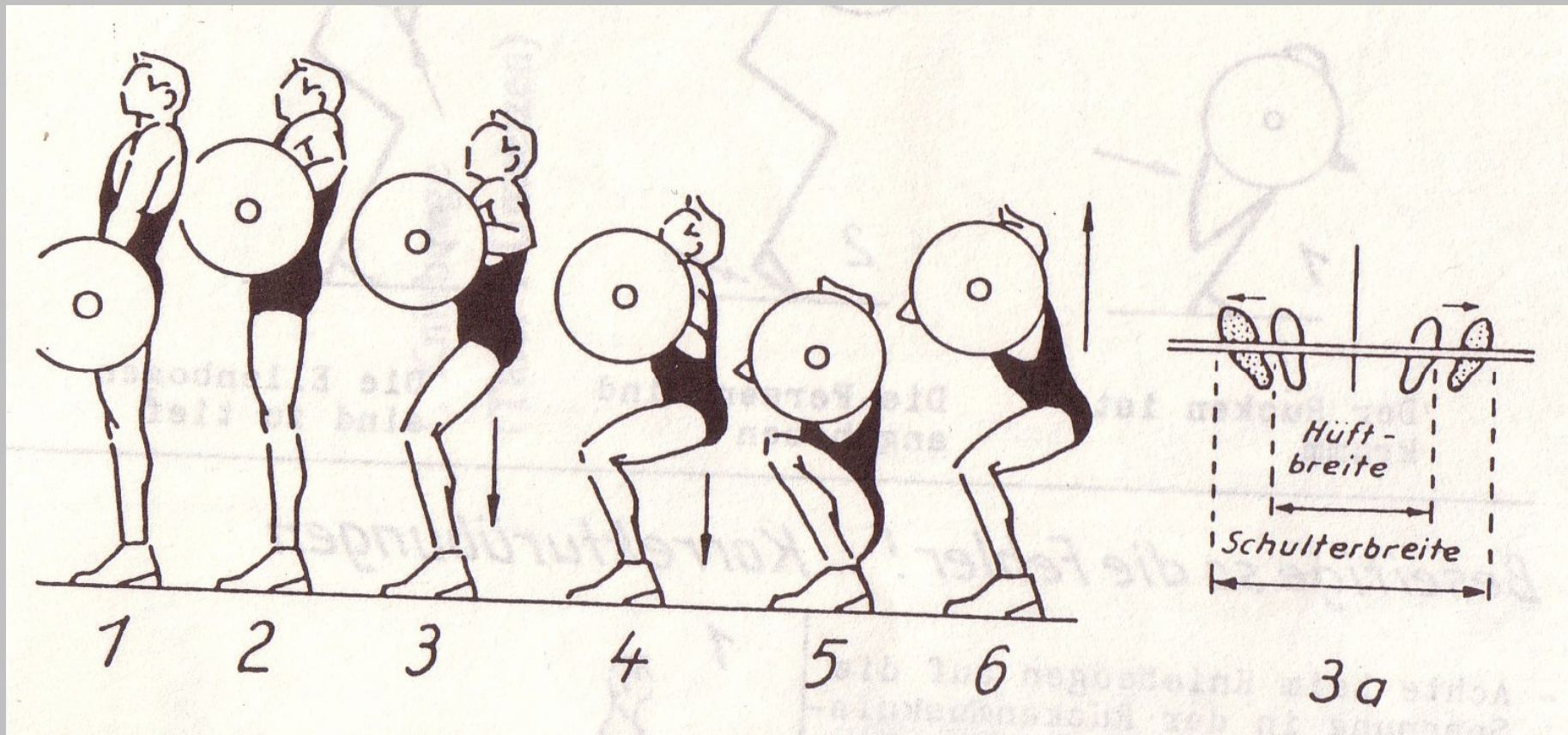
(siehe BVDG Lehrunterlagen)



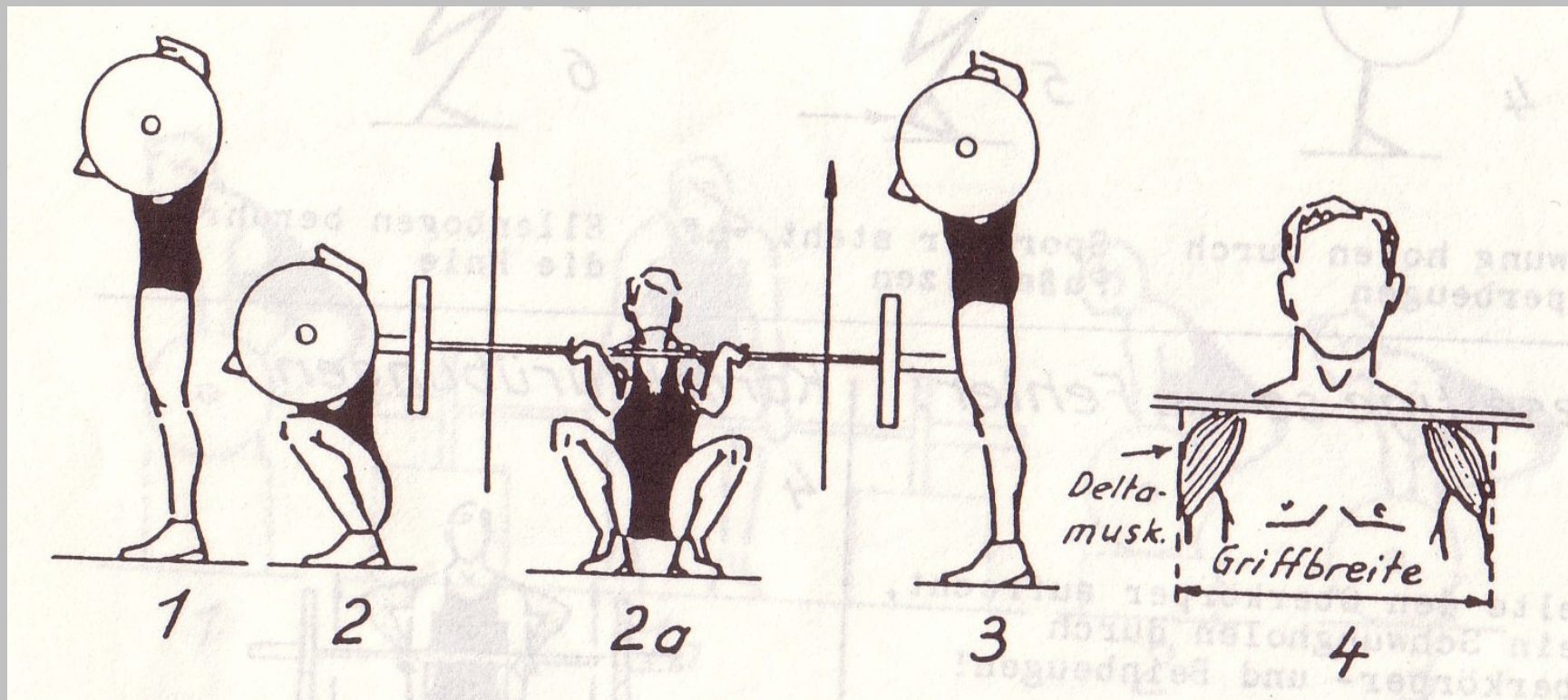
Zugphase (Kreuzheben)



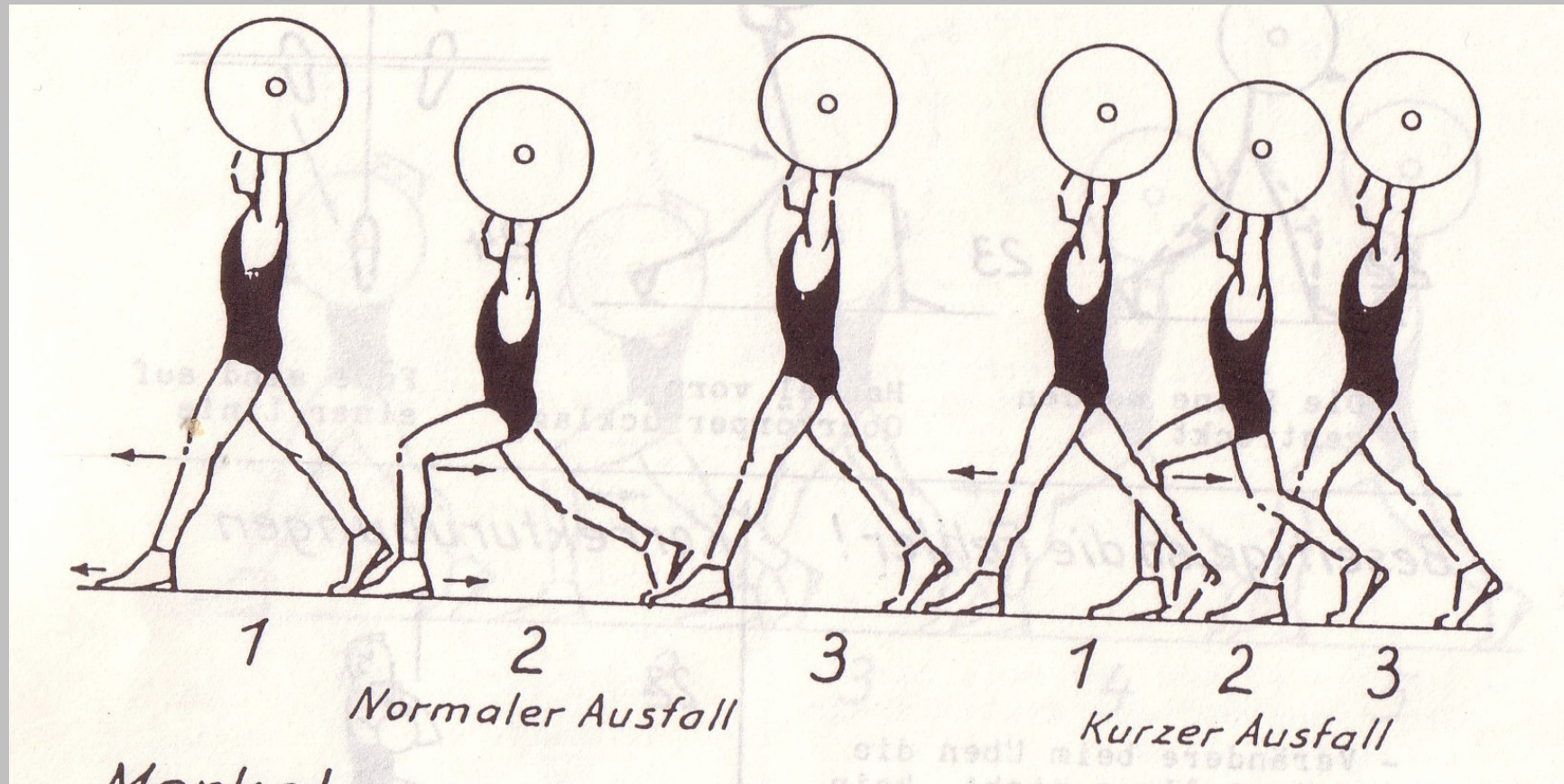
Umgruppieren Umsetzen



Hocke / Frontkniebeuge



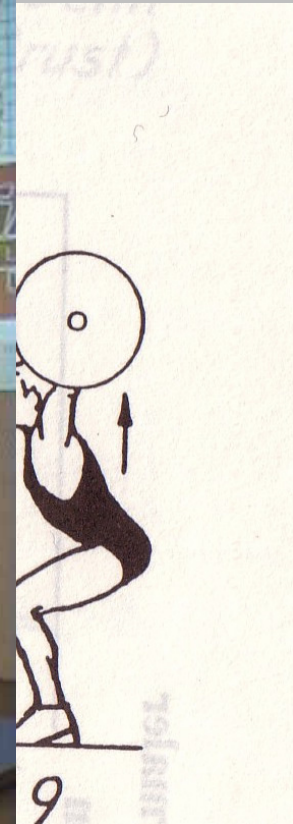
Ausfall mit Hantel



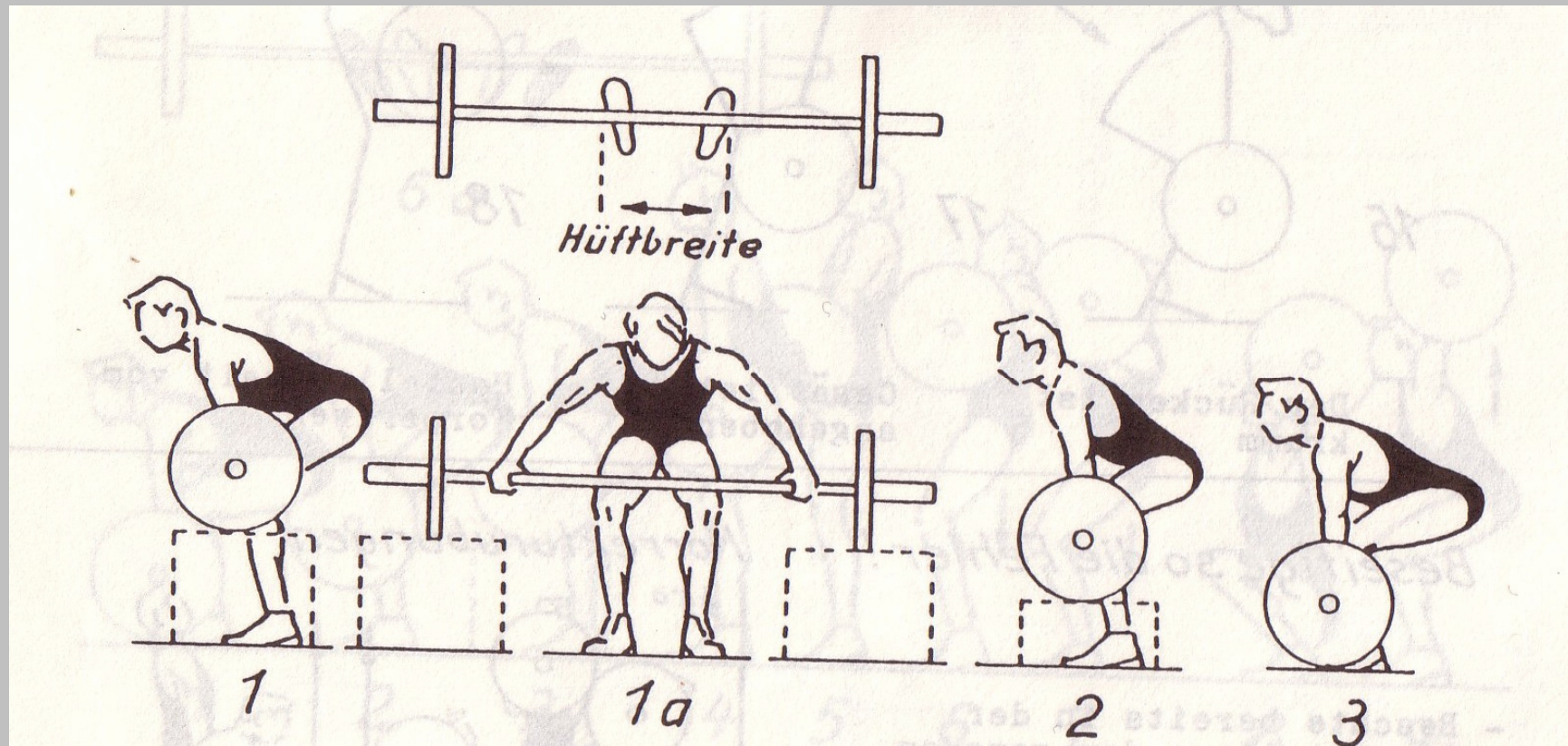
Gesamtbewegung Stoßen



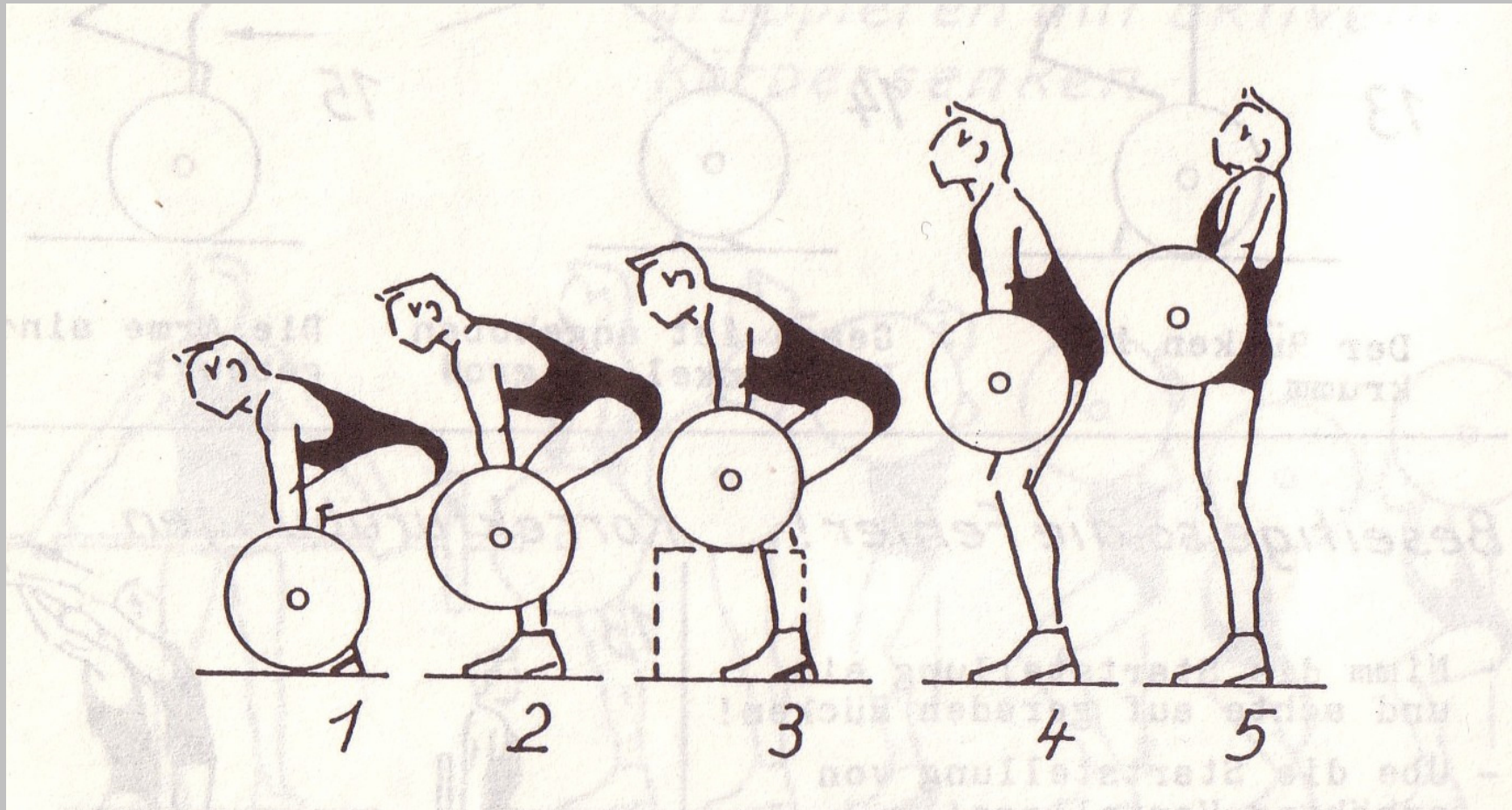
Reißen



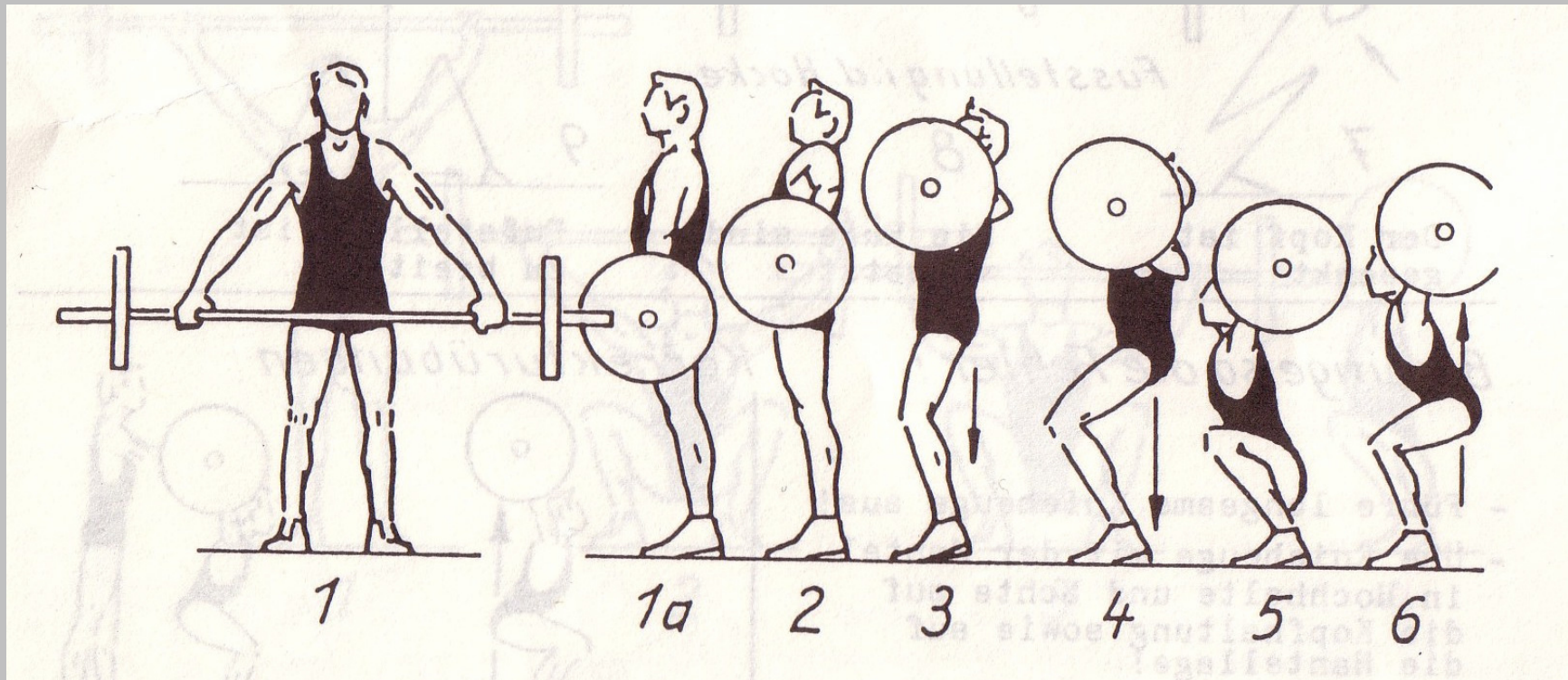
Startstellung Reißen



Ziehen / Kreuzheben

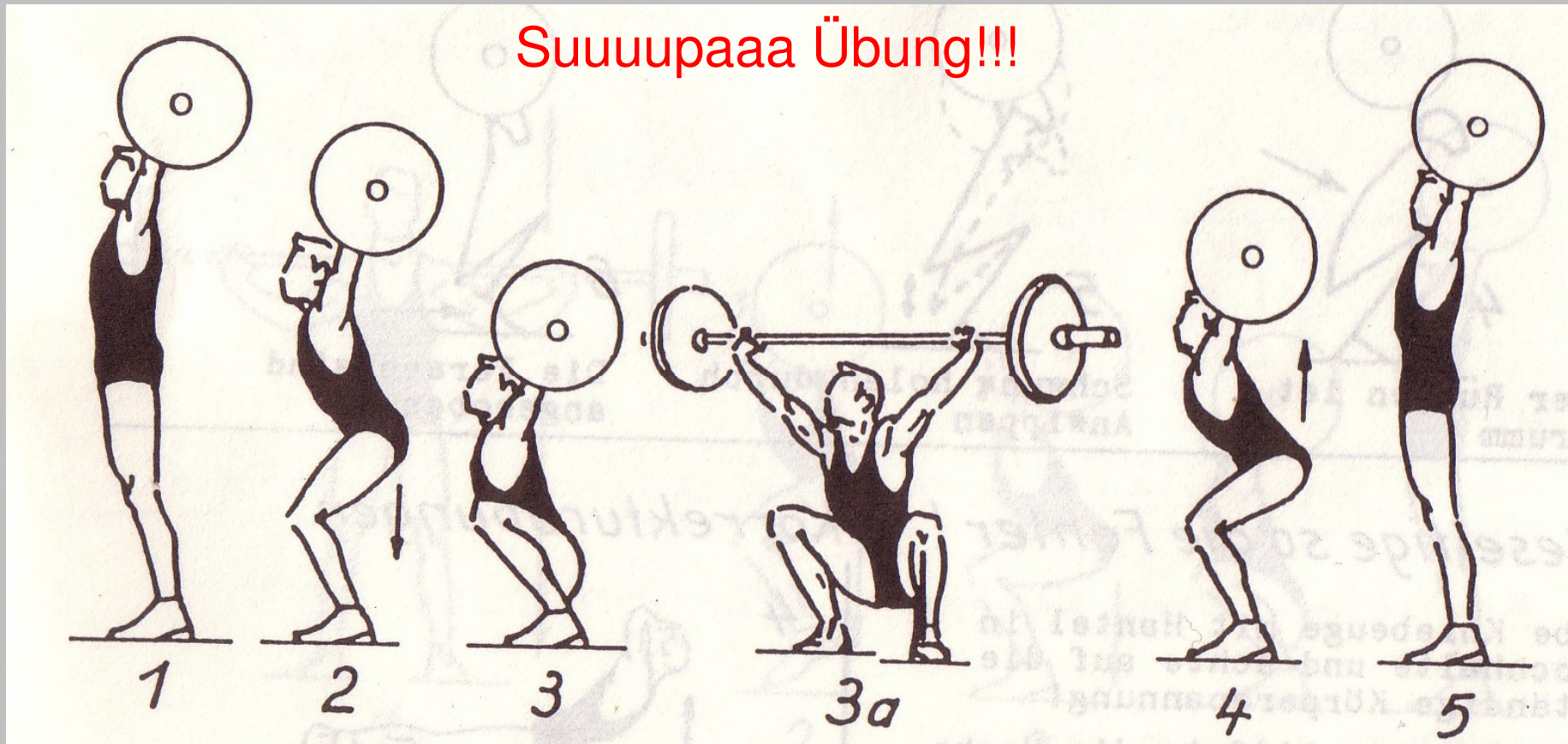


Umgruppieren Reißen

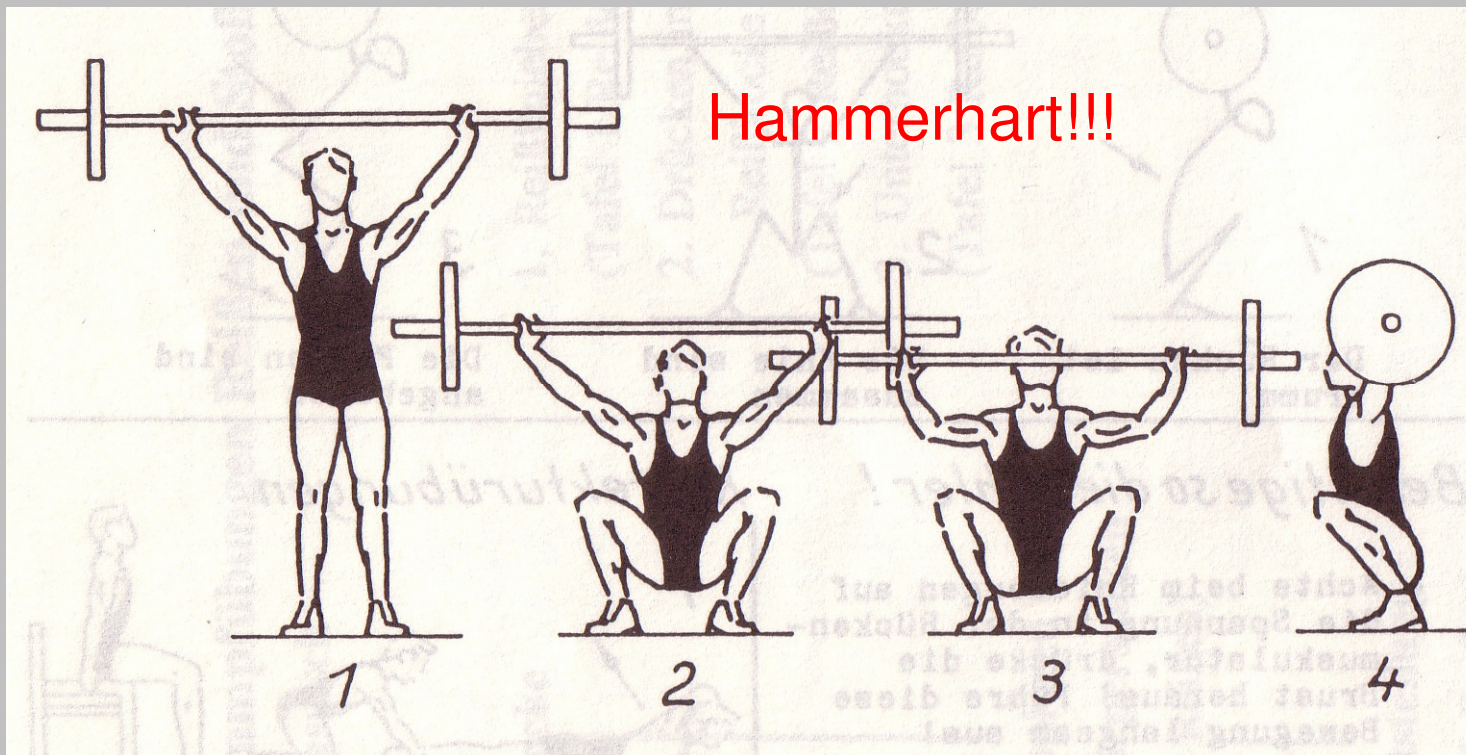


Reißkniebeuge

Suuuupaaa Übung!!!



Drücken in der Reißhocke



Fazit

- Effektive Beanspruchung fast aller Muskeln (besonders Bein- Hüft- und Rückenmuskulatur)
- Funktionelle Beanspruchung (ADL)
- Neue Reize für Fortgeschrittene
- Einfache/preiswerte Umsetzung möglich

Pro&Contra

- Schulung der sportmotorischen Fähigkeiten
- Sportartspezifische Konditionierung
- „Neues“ Training im Fitnessclub
- Erlernen des Umgangs mit schweren Gewichten (Rückenschule)
- Ohne Anleitung schwer zu erlernen
- Nachahmungstätter sind gefährdet
- Entsprechende „Hardware“ erforderlich
- Schulung der Trainer und garantierte Präsenz

Trends

- Hanteltraining mit Eisenkugeln+Griff (Kettlebells)
- Propriozeptives Training
- Training mit Schlingen (SET)
- [Training an Ringen](http://www.ringtraining.net) (www.ringtraining.net)



Fragen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!