

KRAFTPASS I

Ausbildungsstufe 1

Technikorientiertes

Krafttraining

Funktionelle Bewegungsqualität
(Stabilität & Mobilität)

GL1: Demonstration aller Hantelpositionen



Griffbreite Reißkniebeuge-Position

Reißkniebeuge:

- Hantel in Reißgriffbreite mit gestreckten Armen über dem Kopf stabilisieren (Reißgriffbreite: eine Armlänge zzgl. Schulterbreite)
- Arme so weit hinter dem Kopf, dass Ohren von der Seite sichtbar sind



Reißkniebeuge-Position



Reißkniebeuge-Position

GL1: Demonstration aller Hantelpositionen



Frontkniebeuge:

- Hantel liegt auf beiden Schultern auf dem vorderen Anteil des Deltoideus; Finger lateral der Schultern
- Oberarmrückseite ist parallel zum Boden – aktives Heben der Ellenbogen nach oben
- Stoßgriffbreite: Arme locker neben dem Körper hängen lassen und in dieser Breite die Hantel fassen
- kein vollständiger Ristgriff notwendig



GL1: Demonstration aller Hantelpositionen



Highbar-Kniebeuge:

- Hantel liegt auf dem Trapezium und dem Deltoideus auf Höhe des C7



SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG



GL1: Demonstration aller Hantelpositionen



Lowbar-Kniebeuge:

- Hantel liegt auf beiden Schultern auf dem hinteren Anteil des Deltoideus auf.



SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG



GL2: Demonstration aller Beugetiefen der Kniebeuge



Viertelkniebeuge



Halbkniebeuge

Die Beugetiefe definiert den Punkt der Bewegungsumkehr (Umkehrposition)

• **Viertelkniebeuge ($\frac{1}{4}$ KB):**

- Kniewinkel 120°

• **Halbkniebeuge (HKB):**

- Kniewinkel 90°

• **Parallelkniebeuge ($//$ -KB):**

- Oberschenkelrückseite parallel zum Boden

• **Kniebeuge (KB):**

- Oberschenkelvorderseite parallel zum Boden

• **Tiefkniebeuge (TKB):**

- FROM (Full Range Of Motion: Volle Bewegungsamplitude – tiefe Hocke – Position muss noch muskulär gehalten werden)



SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG



GL2: Demonstration aller Beugetiefen der Kniebeuge



GL3: Griff



Klemmgriff:

- Sowohl die Hantel wie auch der Daumen werden mit den Fingern umschlossen

Anmerkung:

Bei allen Übungen welche die 1. und/oder 2. Zugphase bzw. das Umgruppieren beinhalten, wird der Einsatz des Klemmgriffes empfohlen

Ü1: Körperspannung



Ausgangsposition:

- Hüftbreiter bis schulterbreiter Stand
- Fußstellung leichte Außenrotation: Außenknöchel und Großzehengrundgelenk in einer Geraden; die beiden gedachten Geraden des linken und rechten Fußes sind parallel ausgerichtet
- Leichte Beugung in allen Gelenken
- Beibehalten der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung bei gleichzeitiger Anspannung der Rücken und Bauchmuskulatur
- Kopf in Neutralposition
- Finger werden ineinander verschränkt
- Arme werden über den Kopf nach oben gestreckt, sodass die Handflächen nach oben zeigen
- Arme so weit hinter dem Kopf, dass Ohren von der Seite sichtbar sind

Beobachtungsschwerpunkte:

- Beinachsenstabilität (Sprung- und Kniegelenk)
- Gerader Rücken (Lendenlordose muss erhalten bleiben)
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:

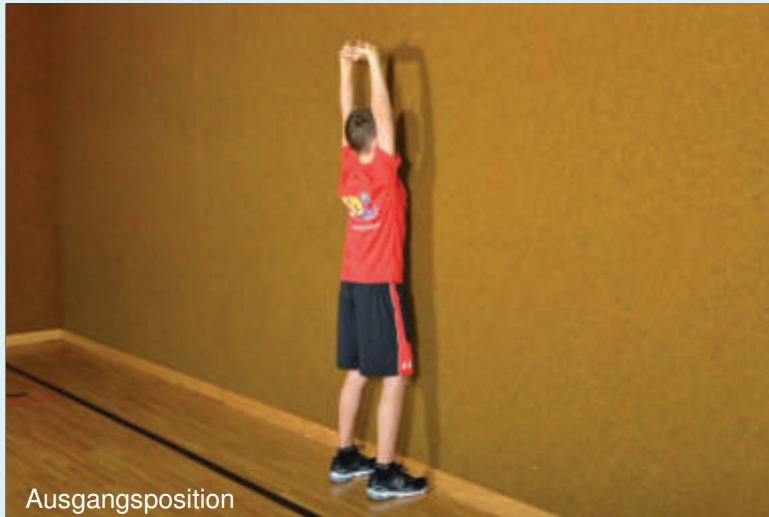
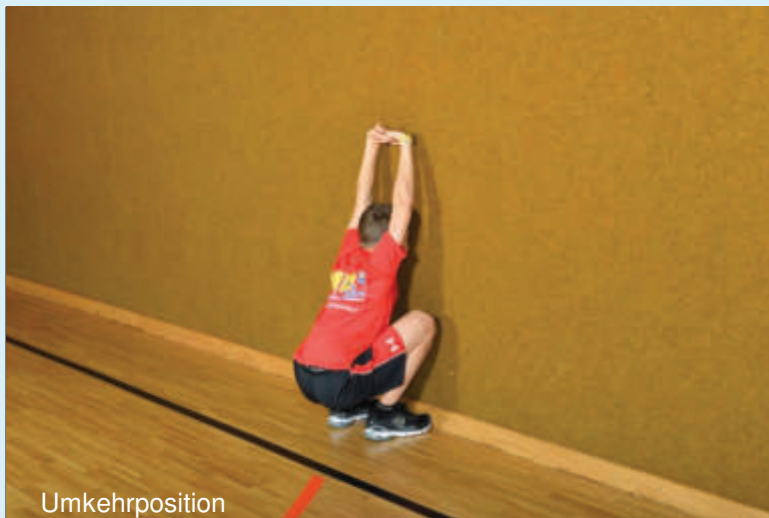
- Nach innen Knicken im Sprung- oder Kniegelenk
- Fußstellung (Außenrotation)
- Aufrichten des Beckens (Auflösen der Lendenlordose)
- Hyperkyphose (Rundrücken)
- Blick nach unten
- Zu geringes Ausschultern



SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG



Ü2: Überkopf - Tiefkniebeuge vor der Wand



Ausgangsposition = Endposition:

- Siehe Ü1 – Körperspannung
- Blickrichtung zur Wand
- Zehenspitzen max. 2-3cm von der Wand entfernt
- Arme gestreckt über dem Kopf
- Finger verschränkt – Handflächen zeigen nach oben

Umkehrposition:

- TKB
- Oberkörper aufrecht
- „Gerader Rücken TKB“
- Fersen am Boden

Übungsausführung:

1. Kontrolliertes Absenken des Körpers von der Ausgangs- in die Umkehrposition
2. Kontrolliertes Aufstehen in die Endposition

Beobachtungsschwerpunkte:

- Beinachsenstabilität (Sprung- und Kniegelenk)
- Gerader Rücken TKB: Lordose in der Lendenwirbelsäule wird so lange wie möglich gehalten – wird lediglich in ganz tiefen Winkeln „temporär“ aufgehoben und nach der Bewegungsumkehr so rasch wie möglich wieder eingenommen
- FROM (Full Range Of Motion)
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Blickrichtung gerade und leicht nach oben
- Beim Absenken wird das Becken nach hinten geführt – wie „auf eine Bank setzen“

Häufige Fehler:

- Nach innen Knicken im Sprung- oder Kniegelenk (Beinachseninstabilität)
- nach außen wandern der Knie (Beinachseninstabilität)
- Blick nach unten
- Nach hinten fallen (Spannungsverlust der Rumpfmuskulatur)
- Auflösen der Lendenlordose in der Konzentrik (Rundrücken)
- Hyperkyphose in der Brustwirbelsäule



SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG



U3: Reiß – Tiefkniebeuge mit Langhantel (max. 8kg)



Ausgangsposition = Endposition:

- Siehe Ü1 – Körperspannung
- Hantel in Reißkniebeuge-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:

- TKB
- Oberkörper aufrecht
- „Gerader Rücken TKB“ (siehe Ü2)
- Fersen am Boden
- Hantel in Reißkniebeuge-Position

Übungsausführung:

- 1.Kontrolliertes Absenken des Körpers von der Ausgangs- in die Umkehrposition
- 2.Kontrolliertes Aufstehen in die Endposition

Beobachtungsschwerpunkte:

- Arme so weit hinter dem Kopf, dass Ohren von der Seite sichtbar sind
- Aktives nach oben drücken der Hantelstange
- Abstand zw. Kopf und Hantelstange beträgt ca. 15cm
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Muskuläre Sicherung der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung
- Max. Überlagerung Knie – Zehen: 2-3cm
- Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:

- Arme zu viel oder zu wenig ausgeschultert – Hantel kann während der Übung nicht stabil gehalten werden
- Oberkörper kippt nach vorne
- Blick nach unten
- Abheben der Fersen vom Boden
- Zu große Überlagerung Knie - Zehen

Ü4: Front – Tiefkniebeuge mit Langhantel (max. 8kg)



Ausgangsposition



Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:

- Siehe Ü1 – Körperspannung
- Hantel in Frontkniebeuge-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:

- TKB
- Oberkörper aufrecht
- „Gerader Rücken TKB“ (siehe Ü2)
- Fersen am Boden
- Hantel in Frontkniebeuge-Position

Übungsausführung:

- 1.Kontrolliertes Absenken des Körpers von der Ausgangs- in die Umkehrposition
- 2.Kontrolliertes Aufstehen in die Endposition

Beobachtungsschwerpunkte:

- Armhaltung bleibt unverändert (Frontkniebeuge-Position)
- Ellenbogen bleiben hoch und leiten die Aufwärtsbewegung ein
- Max. Überlagerung Knie – Zehen: 2-3cm
- Oberkörper bleibt aufrecht
- Muskuläre Sicherung der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung
- Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:

- Absenken der Ellenbogen
- Hyperkyphose in der Brustwirbelsäule
- Blick nach unten
- Abheben der Fersen vom Boden
- Zu große Überlagerung Knie – Zehen
- Zu geringe Beweglichkeit im Handgelenk

Ü5: Tiefkniebeuge mit Langhantel (max. 8kg)



Ausgangsposition



Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:

- Siehe Ü1 – Körperspannung
- Hantel in Highbar-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:

- TKB
- Oberkörper aufrecht
- „Gerader Rücken TKB“ (siehe Ü2)
- Fersen am Boden
- Hantel in Highbar-Position

Übungsausführung:

- 1.Kontrolliertes Absenken des Körpers von der Ausgangs- in die Umkehrposition
- 2.Kontrolliertes Aufstehen in die Endposition

Beobachtungsschwerpunkte:

- Oberkörper bleibt aufrecht
- Muskuläre Sicherung der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung
- Blickrichtung gerade und leicht nach oben
- Fersen belasten – Kraftangriffspunkt/Belastung im hinteren Drittel der Fußsohle
- Max. Überlagerung Knie – Zehen: 2-3cm

Häufige Fehler:

- Auflösen der Lendenlordose in der Konzentrik (Rundrücken)
- Hyperkyphose in der Brustwirbelsäule
- Abheben der Fersen vom Boden
- Zu große Überlagerung Knie – Zehen
- Beinachseninstabilität
- Blick nach unten