Ü6: Reiß – Tiefkniebeuge auf einer Langbank


Ausgangsposition


Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:
•Siehe Ü1 – Körperspannung
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Reißkniebeuge-Position (siehe GL1)
•Mittelfußstand auf der Schmalseite einer umgedrehten Langbank

Umkehrposition:
•TKB
•Oberkörper aufrecht
•„Gerader Rücken TKB“ (siehe Ü2)
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) 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 Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.)
•Abstand zw. Kopf und Hantelstange beträgt ca. 15cm
•Oberkörper bleibt aufrecht
•Muskuläre Sicherung der physiologischen Wirbelsäulenkrümmung
•Kraftangriffspunkt/Belastung im hinteren Drittel der Fußsohle
•Max. Überlagerung Knie – Zehen: 2-3cm
•Blickrichtung gerade und leicht nach oben

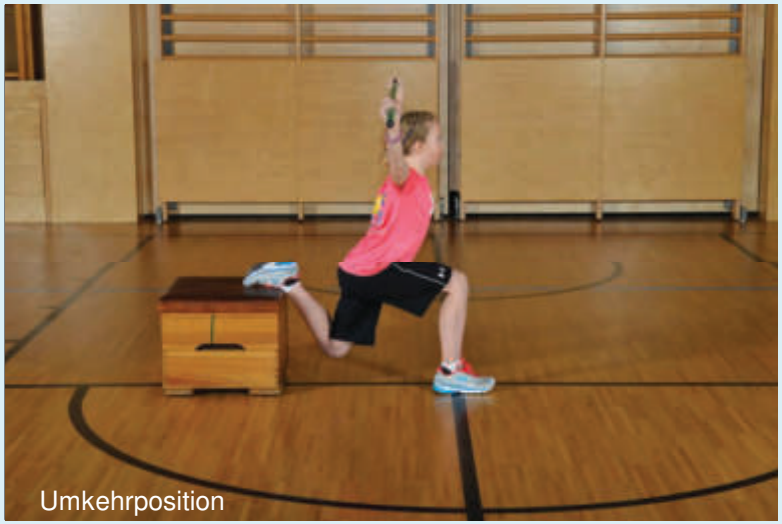
Häufige Fehler:
•Arme zu viel oder zu wenig ausgeschultert – Hantel kann während der Übung nicht stabil gehalten werden
•Oberkörper kippt nach vorne
•Blick nach unten
•Absenken der Vorfüße Richtung Boden
•Zu große Überlagerung Knie - Zehen

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü7: Einbeinige Parallel-Kniebeuge


Ausgangsposition


Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:

•Ausfallschrittstellung – hinteres Bein wird auf einer stabilen Erhöhung (ca. Kniehöhe) abgelegt
•Becken gerade (keine Beckenrotation um die Körperlängsachse)
•Standbein – leichte Beugung in Knie- und Hüftgelenk
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Reißkniebeuge-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:

•Standbein: Kniebeuge/Parallel-KB – OS Vorderseite parallel zum Boden (zumindest OS Rückseite parallel zum Boden)
•Oberkörper aufrecht
•Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
•Schulter und Beckenachse parallel zueinander ausgerichtet (keine Rotation um die Körperlängsachse)
•Unterschenkel des Standbeines senkrecht
•Ferse des Standbeines am Boden
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Reißkniebeuge-Position

Übungsausführung:

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

Beobachtungsschwerpunkte:

•Standbein: keine Überlagerung Knie – Zehen; Ferse belasten – Kraftangriffspunkt/Belastung im hinteren Drittel der Fußsohle
•Hinteres Bein dient der Stabilisation
•Oberkörper bleibt aufrecht
•Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:

•Standbein: Belastung am Vorfuß – Überlagerung Knie - Zehen
•Rotation um die Körperlängsachse
•Beinachsen- und Beckeninstabilität
•Blick nach unten

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü8a: Ausfallschritt frontal


Ausgangsposition


Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:
•Siehe Ü1 – Körperspannung
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Highbar-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:
•Ausfallschrittstellung
•Vorderes Bein – Beugetiefe Kniebeuge
•Oberkörper aufrecht
•Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
•Schulter und Beckenachse parallel zueinander ausgerichtet (keine Rotation um die Körperlängsachse)
•Ferse des vorderen Beines am Boden
•Ferse des hinteren Beines vom Boden abgehoben
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Highbar-Position

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

Beobachtungsschwerpunkte:
•Vorderes Bein: keine Überlagerung Knie – Zehen; Ferse belasten – Kraftangriffspunkt/Belastung im hinteren Drittel der Fußsohle
•Hinteres Bein dient der Stabilisation
•Oberkörper bleibt aufrecht
•Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:
•Vorderes Bein: Belastung am Vorfuß – Überlagerung Knie – Zehen
•Rotation um die Körperlängsachse
•Beinachsen- und Beckeninstabilität
•Blick nach unten

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü8b: Ausfallschritt seitlich


Ausgangsposition


Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:
•Siehe Ü1 – Körperspannung
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Highbar-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:
•Ausfallschritt seitlich
•Standbein: Beugetiefe Parallelkniebeuge; Fuß in leichter Außenrotation (Max 45°)
•Schulter und Beckenachse parallel zueinander ausgerichtet (keine Rotation um die Körperlängsachse)
•Oberkörper aufrecht
•Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
•Ferse des Standbeines am Boden
•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Highbar-Position

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

Beobachtungsschwerpunkte:
•Standbein: Max. Überlagerung Knie – Zehen: 2-3cm
•2. Bein: leichte Beugung im Kniegelenk
•Oberkörper bleibt aufrecht
•Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:
•Auflösen der parallelen Ausrichtung von Becken- und Schulterachse
•Rotation um die Körperlängsachse
•Beinachsen- und Beckeninstabilität
•Abheben der Fersen vom Boden
•Zu große Überlagerung Knie – Zehen

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü8c: Ausfallschritt diagonal


Ausgangsposition


Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:

•Siehe Ü1 – Körperspannung

•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Highbar-Position (siehe GL1)

Umkehrposition:

•Ausfallschritt diagonal ca.45°

•Standbein: Beugetiefe Parallelkniebeuge; Fuß in Außenrotation ca.45°

•Schulter und Beckenachse möglichst parallel zueinander ausgerichtet (keine Rotation um die Körperlängsachse)

•Oberkörper aufrecht

•Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)

•Ferse des Standbeines am Boden

•Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Highbar-Position

Übungsausführung:

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

2.Kontrolliertes Aufstehen in die Endposition

Beobachtungsschwerpunkte:

•Standbein: Keine Überlagerung Knie - Zehenspitzen

•2. Bein: leichte Beugung im Kniegelenk; Ferse vom Boden abgehoben

•Oberkörper bleibt aufrecht

•Blickrichtung gerade und leicht nach oben

Häufige Fehler:

•Auflösen der parallelen Ausrichtung von Becken- und Schulterachse

•Rotation um die Körperlängsachse

•Beinachsen- und Beckeninstabilität

•Abheben der Ferse (Standbein) vom Boden

•Überlagerung Knie – Zehen

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü9: Goodmornings Reißkniebeuge-Position


Ausgangsposition


Umkehrposition

Ausgangsposition = Endposition:
- Siehe Ü1 – Körperspannung
- Oberkörper aufrecht
- Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
- Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Reißkniebeuge-Position (siehe GL1)
- Leichte Beugung in den Kniegelenken

Umkehrposition:
- Oberkörper annähernd waagrecht
- Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
- Leichte Beugung in den Kniegelenken
- Fersen am Boden
- Hantel (Plastikstange/Holzstange o.ä.) in Reißkniebeuge-Position
- Kopf in Neutralposition; Blickrichtung leicht nach vorne

Übungsausführung:

1.Kontrolliertes nach vorne neigen des Oberkörpers von der Ausgangs- in die Umkehrposition
2.Kontrolliertes Aufrichten des Oberkörpers in die Endposition

Beobachtungsschwerpunkte:
- Körperspannung während der gesamten Bewegung
- Knie bleiben leicht gebeugt (Winkel wird nicht verändert)
- Neigung des OK nach vorne, erfolgt primär durch eine Beckenkippung
- Arme bleiben gestreckt

Häufige Fehler:
- Zu starkes Abwinkeln der Kniegelenke
- Verlust der Körperspannung (Rundrücken)

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü10: Kreuzheben – Langhantel (max. 8kg)


Ausgangsposition


Ausgangsposition

Ausgangsposition = Endposition:
- Siehe Ü1 – Körperspannung
- Oberkörper aufrecht
- Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
- Hantel vor dem Körper
- Arme gestreckt
- Leichte Beugung in den Kniegelenken

Umkehrposition:
- Oberkörper annähernd waagrecht
- Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
- Leichte Beugung in den Kniegelenken
- Fersen am Boden
- Arme gestreckt; senkrecht nach unten
- Kopf in Neutralposition; Blickrichtung leicht nach vorne

Übungsausführung:

1.Kontrolliertes nach vorne neigen des Oberkörpers von der Ausgangs- in die Umkehrposition
2.Kontrolliertes Aufrichten des Oberkörpers in die Endposition

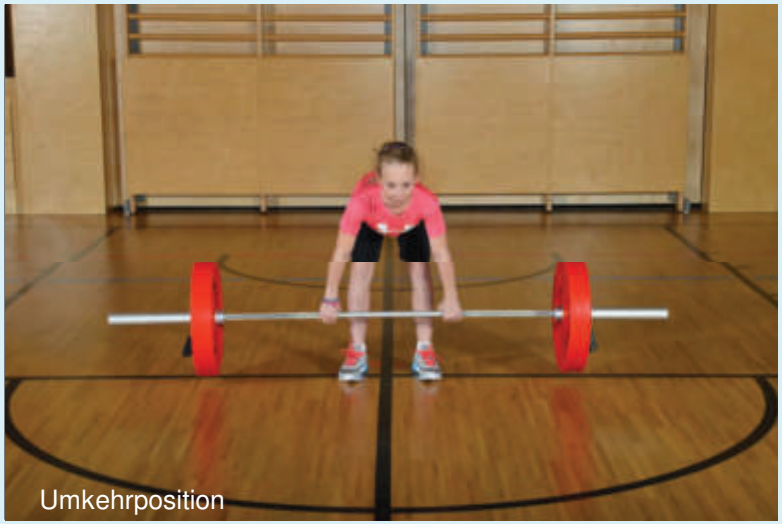
Beobachtungsschwerpunkte:
- Körperspannung während der gesamten Bewegung
- Knie bleiben leicht gebeugt (Winkel wird nicht verändert)
- Neigung des OK nach vorne, erfolgt primär durch eine Beckenkippung
- Arme bleiben gestreckt (senkrecht nach unten)
- Hantel bleibt nah am Körper (Becken wird nach hinten geführt)

Häufige Fehler:
- Zu starkes Abwinkeln der Kniegelenke
- Verlust der Körperspannung (Rundrücken)

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü10: Kreuzheben – Langhantel (max. 8kg)



Umkehrposition



Umkehrposition

SPORTWISSENSCHAFTLICHES
UND THERAPEUTISCHES
KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü11: Aufnehmen und Ablegen der Langhantel: Deadlift/1.u 2. Zugphase eng (max. 8kg)



Ausgangsposition



Ausgangsposition

Ausgangsposition = Endposition:

•Hantelstange etwas erhöht (20cm)
•Körperspannung: siehe Umkehrposition Kniebeuge
•Fersen am Boden
•Zehenspitzen vor der Hantel
•Oberkörpervorlage: Schultern über der Hantel
•Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
•Arme gestreckt (senkrecht nach unten)
•Kopf in Neutralposition; Blickrichtung leicht nach vorne

Umkehrposition:

•Aufrechter Stand (siehe Ü1 – Körperspannung)
•Rücken gerade (Lordose in der Lendenwirbelsäule)
•Leichte Beugung in Knie- und Hüftgelenk

Übungsausführung:

1.Kontrolliertes Wegheben der Hantel

a. 1. Zugphase (Beginn: Wegheben der Hantel; Ende: Hantel ca. Oberschenkel Mitte): Teilweise öffnen des Knie- und Hüftwinkels; Oberkörper wird parallel nach oben verschoben
b. 2. Zugphase (Beginn: Hantel ca. Oberschenkel Mitte; Ende: Körperstreckung): Weitere Öffnung des Knie- und Hüftwinkels bei gleichzeitigem Aufrichten des Oberkörpers

2.Kontrolliertes Ablegen der Hantel

Beobachtungsschwerpunkte:

•Körperspannung während der gesamten Bewegung
•Arme bleiben gestreckt
•Hantelstange möglichst nah am Körper führen

Häufige Fehler:

•Fehlerhafte Ausgangsposition
•Verlust der Körperspannung (Rundrücken)

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA

Ü11: Aufnehmen und Ablegen der Langhantel: Deadlift/1.u 2. Zugphase eng (max. 8kg)


Ende 1. Zugphase


Umkehrposition


Umkehrposition


Umkehrposition

SPORTWISSENSCHAFTLICHES UND THERAPEUTISCHES KLETTER - ZENTRUM - WEINBURG

SKI AUSTRIA