

Langhantel erlernen - Langhantel trainieren



Autoren:

Christian Thomas
christian@langhantelathletik.de
www.langhantelathletik.de

Martin Zawieja
martin@langhantelathletik.de
www.langhantelathletik.de

Urheber und Nutzungsrechte:

2018
Christian Thomas, Naumburger Weg 10, 68309 Mannheim
Martin Zawieja, Hiltruperstrasse 72, 48167 Münster

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung von Christian Thomas und Martin Zawieja unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Bearbeitung sonstiger Art, sowie für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Das gilt auch für die Entnahme von einzelnen Abbildungen und bei auszugsweiser Verwendung von Texten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zur Annahme, dass solche Namen von jedermann benutzt werden dürften. Wir übernehmen auch keine Gewähr, dass in dem Lernphasenmodell 2.0 enthaltene Angaben frei von Patentrechten sind; durch diese Veröffentlichung wird weder stillschweigend noch sonst wie eine Lizenz auf bestehende Patente gewährt.

Design:

Mila Bauer

Satz:

Christian Thomas

Lektorat:

Andrea Woitschitzke-Zawieja

Fotos:

Moritz Schulz (S. 80 - 85) / Christian Thomas (S. 8 - 79; 86 - 131)

Druck:

printmedia solutions GmbH, Mannheim

Danksagung:

Ein besonderer Dank gilt der Universität Passau mit dem Fachbereich Sport und dem Zentrum für Informationstechnologie und Medienmanagement mit den wissenschaftlichen Mitarbeitern Dominik Ludwig und Fritz Pflugbeil für die Unterstützung bei der Umsetzung des Lernphasenmodells 2.0.

LANGHANTELATHLETIK

VORWORT

Das korrekte Erlernen von Langhantelübungen spielt in vielen Bereichen des Sports eine herausragende Rolle. Das **Lernphasenmodell von Langhantelathletik®** hat sich als Marktführer im Bereich von effizienten Lernmethoden im Langhanteltraining etabliert. Das hat die Autoren Martin Zawieja und Christian Thomas motiviert, eine neu überarbeitete Fassung 2.0 auf den Weg zu bringen.

Der Slogan lautet: „**doppelt so dick und doppelt so stark**“

Die bereits erfolgreich angewendeten Inhalte werden mit folgenden „big points“ komplettiert:

- Die **Key-Positions** für eine optimale Mobilität, damit die entscheidenden Start- und Endpositionen eingenommen werden kann.
- Die **Key-Movements**, damit die Hauptbewegungsphasen in den dynamischen Übungen optimal umgesetzt und trainiert werden
- Die **Key-Transitions**, für einen optimalen Fluss an den zentralen Übergängen in den Bewegungsphasen
- Die **Lernphase IV**, damit die Hantel beim Reißen und Umsetzen über die tiefe Hocke abfangen werden kann.

Diese „big points“ sind methodisch sinnvoll in das Lernphasenmodell eingearbeitet und den einzelnen Phasen bzw. Bereichen zugeordnet.

Langhantelathletik hat vor ca. 8 Jahren mit der Entwicklung des Lernphasenmodells begonnen. Hintergrund waren die erheblichen Defizite der Sportler in den Bewegungsabläufen der olympischen Hebetechniken. Neben gefährlichem Halbwissen wurden den Trainern und Sportlern oberflächliche oder spezielle Gewichthebertechniken beigebracht, die nicht den gewünschten Erfolg brachten. Aus diesem Grund hatten sich viele Sportler vom Langhanteltraining abgewendet. Die Hauptargumente waren Verletzungsanfälligkeit und kaum Übertrag auf die gewünschten Zielstellungen in den Sportarten. Christian Thomas und Martin Zawieja haben sich auf den Weg gemacht, ein System zu entwickeln, dass die Bedürfnisse in nahezu allen Sportarten optimal zufrieden stellt.

Das Lernphasenmodell hat zwei differenzierte Wege zum Erlernen der olympischen Hebetechniken, die sich aus den Wettkampfübungen des Gewichthebens ableiten. Das Reißen, eine Einphasenübung, bei der die Hantel im breitem Griff in einem Zug zur Hochstrecke gebracht wird, und das Stoßen, einer Zweiphasenübung. Hier wird die Hantel im engen Griff gefasst, vom Boden auf den Schultern abgelegt (Umsetzen), und in der zweiten Phase, dem Ausstoßen, zur Hochstrecke gebracht.

Beide Wege des Lernphasenmodells gliedern sich in vier Lernstufen. Die Lernstufe I hat als Hauptziel die Mobilisation und Stabilisation. Durch ausgewählte Übungen werden zum einen die Beweglichkeit in Schulter- und Fußgelenk, sowie zum anderen die Rumpfstabilität geschult.

Selbstverständlich beinhaltet diese Phase auch eine Kräftigung des gesamten Körpers, bzw. aller großen Muskelgruppen. Hier steht allerdings nicht die intramuskuläre, sondern die intermuskuläre Koordination im Vordergrund. Nach Abschluss der Lernstufe I, ca. 8 Wochen oder 16 Trainingseinheiten und einem abschließend bestandenen Qualitätstest der Übungen, darf der Sportler in die Lernstufe II verabschiedet werden. In der zweiten Stufe spielt die Stabilisation und die Explosivität eine übergeordnete Rolle. Um den Qualitätsanforderungen der Übungen dieser Lernstufe, die eine explosive Kraftentfaltung mit einer gleichzeitigen Rumpfstabilität fordert, gerecht zu werden, kann auf die Lernstufe I nicht verzichtet werden. Lastheben zum Beispiel ist eine Übung aus der ersten Lernstufe und fordert eine Mobilität im Fuß- und Schultergelenk mit gleichzeitiger Stabilität im unteren und oberen Rücken.

Ein weiteres Beispiel ist die Mobilität, die Schulterblätter anzuspannen und diesen Zustand während der gesamten Bewegung aufrecht zu erhalten. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für die explosive Zugbewegung in der zweiten Lernstufe. Kann diese Position nicht gehalten werden, fällt das System in sich zusammen und eine explosive Bewegungsausführung ist nicht möglich. Man kann sagen, dass ohne Stabilität und Mobilität keine Explosivität möglich ist. Die Hauptziele der dritten und vierten Stufe sind Explosivität und Komplexität der Langhantelübungen. Die methodische Gliederung zeigt, dass alle Bewegungsphasen für die komplexen und schnellkräftigen Übungen durch die Lernstufen I und II geschult und in der dritten Lernstufe in einer Bewegung zusammengeschlossen werden. Nur in der vierten Stufe werden einige Übungen für ein optimales Abbremsen in der tiefen Hocke vorgeschaltet, um die klassischen Hebetechniken des Gewichthebers anwenden zu können. Durch die steigende Anzahl und Komplexität der Übungen reduziert sich pro Stufe die Anzahl der zu schulenden Übungen.

Es ist davor zu warnen, die teilweise einfachen Übungen der Lernstufe I durch Erhöhung der Intensität zu erschweren. Die Sportler befinden sich in einem Lernprozess, der das Hauptziel einer sehr guten Bewegungsqualität verfolgt.

Die Intensitäts- und Umfangsgestaltung spielt im Lernphasenmodell eine untergeordnete Rolle.

Die nachfolgenden Inhalte beschreiben den Einsatz des Lernstufenmodells in der Praxis. Vorgeschaltet ist die Entscheidung über den Einsatz der finalen Übung. Der Weg des Umsetzens und Ausstoßens ist weniger anspruchsvoll, erfüllt allerdings in der späteren Umsetzung höhere Maximalkraftanforderungen. Der Weg des Reißens ist mit größeren Schnellkraftkomponenten und höheren koordinativen Ansprüchen gekoppelt.

Die Abfolge der Übungen ist chronologisch aufgebaut. Das bedeutet, alle Langhantelübungen werden in der beschriebenen Reihenfolge geschult und ausgebildet. Das Lerntempo ist individuell und sollte immer maximalen Qualitätsansprüchen genügen. Der Kriterienkatalog dient dem Trainer als Stütze und wichtiger Wegbegleiter.

Die abschließenden Trainingspläne dienen zur Orientierung und sollen eine eigenständige Umsetzung des Lernphasenmodells möglich machen. Optimalerweise wäre eine ständige Begleitung durch einen Trainer wünschenswert.

INHALT

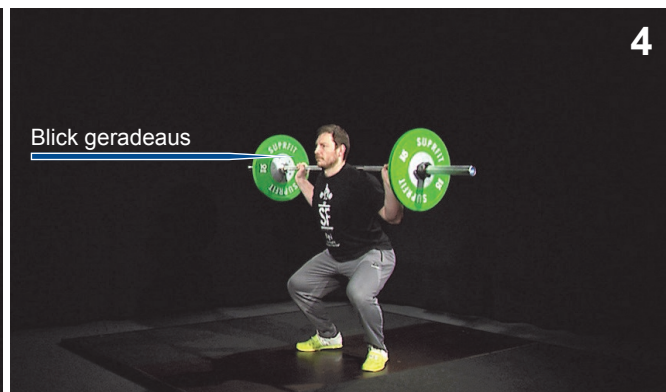
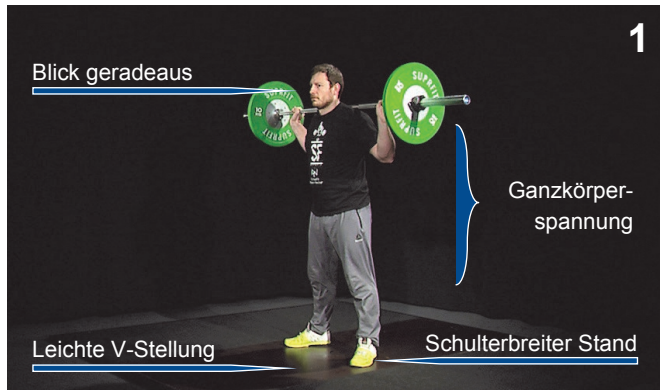
07	1. Gesamtübersicht Lernstufe I - Reißen	79	12. Key-Position
08	1.1 Kniebeuge hinten	80	Der optimale Weg Hockposition
10	1.2 Reißkniebeuge	81	Der optimale Weg Startposition
12	1.3 1. Zug breit	82	Der optimale Weg Endposition Reißen
		83	Der optimale Weg Endposition Umsetzen
15	2. Gesamtübersicht Lernstufe II - Reißen	84	Der optimale Weg Endposition Ausstoß
16	2.1 2. Zug breit	85	Der optimale Weg Schrittposition
18	2.2 Kraftreißen Hang		
20	2.3 Standreißen Hang	87	13. Key-Movements
23	3. Gesamtübersicht Lernstufe III - Reißen	88	13.1 Key-Movements Kniebeuge
24	3.1 1. und 2. Zug breit	88	Optimaler Senkweg
26	3.2 Standreißen	89	Optimaler Hubweg
29	4. Gesamtübersicht Lernstufe IV - Reißen	90	13.2 Key-Movements Reißen
30	4.1 Hockesenken	90	Optimale Parallelverschiebung
32	4.2 Umgruppieren breit	91	Optimale Beschleunigung
34	4.3 Reißen Hang	92	Optimaler aktiver Schultereinsatz
36	4.4 Reißen	93	Optimales Setzen der Füße
		94	Optimales Abbremsen
39	5. Gesamtübersicht Lernstufe I - Umsetzen	95	13.3 Key-Movements Umsetzen
40	5.1 Kniebeuge vorn	95	Optimale Parallelverschiebung
42	5.2 1. Zug eng	96	Optimale Beschleunigung
		97	Optimaler aktiver Schultereinsatz
45	6. Gesamtübersicht Lernstufe II - Umsetzen	98	Optimales Setzen der Füße
46	6.1 2. Zug eng	99	Optimales Abbremsen
48	6.2 Kraftumsetzen Hang		
50	6.3 Standumsetzen Hang		
43	7. Gesamtübersicht Lernstufe III - Umsetzen	100	13.4 Key-Movements Ausstoßen
54	7.1 1. und 2. Zug eng	100	Optimale Vorbeschleunigung (Dip)
56	7.2 Standumsetzen	101	Optimale Beschleunigung
		102	Optimales Setzen der Füße
		103	Optimale Koordination Hantel-Kopf
59	8. Gesamtübersicht Lernstufe IV - Umsetzen	104	Optimale Bremsbewegung
60	8.1 Umgruppieren eng	105	Optimales Aufstehen aus dem Ausfallschritt
62	8.2 Umsetzen Hang		
64	8.3 Umsetzen		
67	9. Gesamtübersicht Lernstufe I - Ausstoßen	107	14. Key-Transitions
68	9.1 Kraftdrücken	108	14.1 Kniebeugen
		108	Tiefe Hockposition zum Aufstehen
71	10. Gesamtübersicht Lernstufe II - Ausstoßen	109	14.2 Reißen
72	10.1 Standstoßen	109	Optimaler Geschwindigkeitsanstieg
		110	Optimale Kniepassage
75	11. Gesamtübersicht Lernstufe III - Ausstoßen	111	Optimales Lösen und Fixieren der Hantel
76	11.1 Ausstoßen	112	Optimales und rechtzeitiges Bremsen

113	14.3 Umsetzen
113	Optimaler Geschwindigkeitsanstieg
114	Optimale Kniepassage
115	Optimales Lösen und Übernehmen der Hantel
116	Optimales und rechtzeitiges Bremsen
117	14.4 Ausstoßen
117	Optimale Vorbeschleunigung
118	Optimaler Beschleunigungsübergang
119	Optimaler Übergang Schub auf Druck
120	Optimaler Übergang Druck auf Bremsen
121	Optimale Endposition

123	15. Trainingsorientierungen der Lernstufen
124	15.1 Trainingsorientierungen Reißen
124	Lernstufe I - Reißen
125	Lernstufe II - Reißen
126	Lernstufe III - Reißen
127	Lernstufe IV - Reißen
128	15.2 Trainingsorientierungen Umsetzen und Ausstoßen
128	Lernstufe I - Umsetzen und Ausstoßen
129	Lernstufe II - Umsetzen und Ausstoßen
130	Lernstufe III - Umsetzen und Ausstoßen
131	Lernstufe IV - Umsetzen und Ausstoßen

1.1

Kniebeuge hinten Lehrtafel



Kniebeuge hinten

Kriterienkatalog

Kriterium	Ausprägung gut	Ausprägung befriedigend	Ausprägung mangelhaft
Langsame und kontrollierte Gesamtbewegung			
Kopfhaltung gerade			
Bewusstes Bremsen in der Senkbewegung (muskulär bremsen)			
Stabiler Hockesitz			
In der Bewegung Beinachsenstabilität, Füße stehen schulterbreit			
Rumpf in der gesamten Bewegung aufrecht			
Rumpf in der gesamten Bewegung stabil			
Gesäß bleibt in der Senkrechten			
Fußbelastung auf der gesamten Fläche			
Knie sind leicht über der Fußspitze			
Hantel in schmaler Griffbreite, mit den Händen fest umschließen			
Hantel wird nicht verdreht			
In der tiefen Hockposition, Hüftgelenk tiefer als Kniegelenk			
In der tiefen Hockposition ist das Becken aufrecht			

[zum Video](#)



Key-Position

Der optimale Weg Endposition Ausstoß

Name und Umfang	Bilder	Beschreibung
Wall Ball an der Wand 2 x 10		An der Wand stehen, durch Beugen im Knie- und Hüftgelenk langsam in die Hocke setzen. Die gesamte Fußfläche muss auf dem Boden bleiben. Tiefe langsam ausprägen. Entfernung zur Wand verkleinern.
Beweglichkeit Schulter 2 x 30 Sek.		Stand schulterbreit und die Hände auf der Stange auflegen. Den Kopf langsam durch die Arme zum Boden bewegen.
Handstand 2 x 20 Sek.		Handstand an der Wand fixieren. Den Kopf nach vorn bewegen und halten.
Schulterdrücken 2 x 10		Hantel auf den Schlüsselbeinen und Schultern ablegen. Die Ellenbogen zeigen nach unten. Die Hantel nah am Kopf vorbei leicht hinter den Kopf drücken. Von der Seite betrachtet sieht man zuerst das Ohr und dann den Arm.
Frontheben 2 x 8		Hantel in Hüfthöhe halten. Mit gestreckten Armen über den Kopf führen. In der Endposition die Hantel nicht zu weit hinter den Kopf führen und nicht ins Hohlkreuz fallen. Achtung: Langsame Rückführung könnte Muskelkater provozieren.

13.3

Key-Movement:

(Umsetzen)

Optimale Parallelverschiebung

Phase:

1. Zug: Die Hantel liegt am Boden und wird bis oberhalb der Knie bewegt.

Beschreibung:

Durch gleichzeitiges Öffnen von Knie- und Hüftwinkel führt der Rücken eine Parallelverschiebung von der Startposition (Hantel ist am Boden) bis zur Endposition des 1. Zuges (Hantel ist oberhalb der Knie und berührt den Oberschenkel) durch.

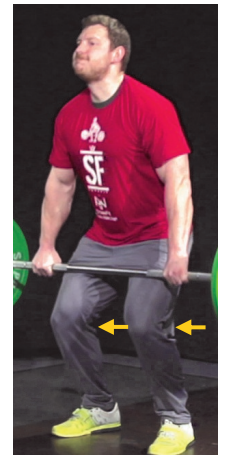
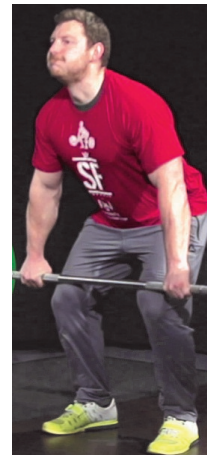
Zu frühes Oberkörperaufrichten
(am Knie hängen bleiben)



Gesäßheben

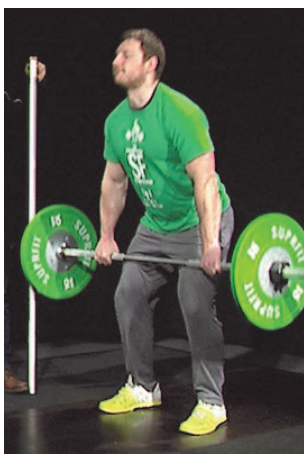


Knieunterschieben



Fehlerbilder

Rückföhrbewegung vor einer Slalomstange



Händeauflegen (eine Hand am Schulterblatt, die andere Hand an der Lendenwirbelsäule)



Lösung

14.2

Key-Transition:

(Reißen)

Optimaler Geschwindigkeitsanstieg

Übergang:

Startposition zum 1. Zug

Beschreibung:

In der Startposition hat der Sportler einen geraden Rücken und die Schulter befindet sich über, bis leicht vor der Hantelstange. Die Hantel wird mit breitem Griff und gestreckten Armen umfasst. Der Blick ist geradeaus gerichtet und die Hantel befindet sich 2-3 cm vor dem Schienbein. Die Füße sind hüftbreit positioniert. Durch gleichzeitiges Öffnen von Knie- und Hüftwinkel führt der Rücken eine Parallelverschiebung von der Startposition (Hantel am Boden) bis zur Endposition des 1. Zuges (Hantel ist oberhalb der Knie und berührt den Oberschenkel) durch.

Anrücken der Hantelstange vor dem Abheben

Gesäßheben



Fehlerbilder

Sprungseil in den Nacken legen dieses mit den Händen der Hantel zusammen greifen

Partnerübung: Hände auf das Schulterblatt und den unteren Rücken legen



Lösung

Unser Lehrmaterial

www.langhantelathletik.de/shop

Poster

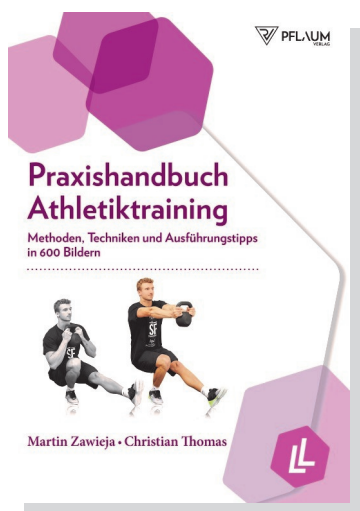


Der Weg zur optimalen Fehlerkorrektur

Poster-Set: 75,00 €

Einzelpreis: 24,90 €

Bücher



Praxishandbuch Athletiktraining

Einzelpreis:
38,75 €



Leistungsreserve Athletiktraining

Einzelpreis:
29,80 €



Leistungsreserve Hanteltraining

Einzelpreis:
24,80 €



Kinder lernen Krafttraining

Einzelpreis:
23,80 €

LANGHANTELATHLETIK

Christian Thomas
christian@langhantelathletik.de

Martin Zawieja
martin@langhantelathletik.de

Homepage:
www.langhantelathletik.de

Mail:
info@langhantelathletik.de

Das Lernphasenmodell 2.0

Langhantel erlernen - Langhantel trainieren

Martin Zawieja und Christian Thomas haben es sich zur Aufgabe gemacht, in der Fassung des Lernphasenmodells 2.0 alle Schlüsselemente (Key Points) zur Technikverbesserung auf den Weg zu bringen. Keine leichte Aufgabe, wenn man bedenkt wie komplex die Hebetechniken mit der Langhantel sind. Eine optimale Kniebeuge und ein optimales Reißen und Stoßen erfordern eine hohe Präzision in der Bewegungsausführung. Die Autoren haben neue Tools für die häufigsten Fehlerbilder auf den Weg gebracht. Mit den

Key-Positions,

Key-Movements und

Key-Transitions

können in Zukunft alle Fehler nachhaltig behoben werden. Jetzt bleiben keine Wünsche bezüglich den Anforderungen in den Bewegungsabläufen offen, unabhängig vom Leistungsniveau und Kenntnisstand des Lesers.

© Christian Thomas und Martin Zawieja