

Im folgenden Text wird zum besseren Verständnis nur die männliche Form (z.B. der Sportler) verwendet. Es ist jedoch sowohl das weibliche als auch das männliche Geschlecht damit gemeint.



## Die Lernschritte des Gewichthebens

Die erste Disziplin des Gewichthebens ist das Reißen. Mit ihr beginnen wir das Erlernen des Gewichthebens. Sie ist technisch etwas anspruchsvoller als das Stößen, denn hier muss die Hantel in einer flüssigen Bewegung vom Boden weggehoben und auf die gestreckten Arme über den Kopf gebracht werden. Zum Erlernen der Übungsabfolge wird in der Regel ein Holzstock anstatt einer Hantel verwendet.

Wir fangen mit dem Ermitteln der richtigen Griffweite an. Der Stab wird mit der rechten Hand gehalten, die Hand wird anschließend so dicht wie möglich neben der rechten Schulter positioniert. Nun wird der linke Arm seitlich auf der Höhe der linken Schulter gestreckt. Der linke Arm sowie der Holzstab befinden sich nun parallel in einer Linie zum Boden. Mit der linken Hand wird der Stab nun dort gegriffen, wo sich die Hand befindet. Die Griffweite ist demnach die Entfernung von der rechten Schulter bis zur Hand des seitlich ausgestreckten linken Armes. Die Hantel sollte sich nun, wenn sie an den gestreckten Armen vor dem Körper hängt, auf Höhe der Hüfte befinden.

Anschließend folgt die Reißkniebeuge. Der Sportler steht in schulterbreitem Stand mit leicht nach Außen gedrehten Füßen. Die Hantel wird in der ermittelten Griffweite über dem Kopf gehalten. Der Sportler hat nun die Aufgabe mit der Hantel auf den gestreckten Armen über dem Kopf in die Hocke zu gehen. Wichtig ist dabei, dass die Hantel stets stabil direkt über dem Kopf gehalten wird. Außerdem sollte der Sportler die ganze Zeit Spannung im gesamten Körper haben, den Rücken so gerade, aufrecht und stabil wie möglich halten. Die ganze Zeit über steht der Sportler sicher mit dem ganzen Fuß am Boden.

Diese Übung wird mehrere

Male wiederholt, bis der Sportler sicher in der Bewegungsausführung ist.



Nun folgt das Positionstraining. Hier lernt der Sportler die wichtigsten Schritte vom Wegheben am Boden bis zur maximalen Beschleunigung der Hantel auf Höhe der Hüfte. Diese sind mit den Ziffern „eins“ bis „sechs“ versehen und markieren die wichtigsten Punkte auf diesem Weg.

Die „eins“ steht dabei für die Startposition mit der noch am Boden liegenden Hantel. Die richtige Startstellung des Sportlers ist dabei enorm wichtig. Der Sportler steht im hüftbreiten Stand an der Hantel, die Hantel liegt dabei auf Höhe der Zehenspitzen, wenn er von oben auf die Hantel blickt. Die Füße sind dabei, wie auch schon bei der Reißkniebeuge, leicht nach Außen rotiert. Nun beugt sich der Sportler vor und greift die Hantel in der richtigen Griffbreite.



Er hockt sich anschließend so weit herunter, dass sich seine Schulter bei geradem Rücken und gestreckten Armen etwa sechs Zentimeter vor der Hantel befindet. Die Position der Schultern vor der Hantel kann durch die Höhe des Gesäßes verändert werden. Hebt der Sportler das Gesäß an, kommt die Schulter weiter vor die Hantel. Senkt der Sportler das Gesäß ab, bewegt sich die Schulter zur Hantel hin. Hat der Sportler die richtige Startposition gefunden, geht es zur „Zwei“.



Die Position „zwei“ ist der Punkt der Hantel direkt unterhalb der Kniescheibe. Der Sportler hebt die Hantel aus der Startposition bis kurz unterhalb der Kniescheibe an. Dies geschieht durch die sogenannte Parallelverschiebung. Dabei hebt er die Hantel mit weiterhin geradem Rücken aus den Beinen vom Boden weg. Der Winkel der Hüfte verändert sich dabei nicht. Das bedeutet, dass eine gedachte Linie durch den Rücken während der Startposition exakt parallel zu einer weiteren gedachten Linie des Rückens in der Position „zwei“ ist.

Jetzt befindet sich die Hantel in der Luft und muss auf die Höhe der Hüfte gehoben werden, um von dort auf ihre maximale Geschwindigkeit beschleunigt zu werden. Diese Position wird als die „drei“ bezeichnet. Um von der „zwei“ zur „drei“ zu gelangen, muss nach Abschluss der Parallelverschiebung nun auch die Hüfte geöffnet werden. Das heißt, sobald sich die Hantel unterhalb der Kniescheibe befindet, muss nach Abschluss der Parallelverschiebung nun

auch die Hüfte geöffnet werden. Das heißt, sobald sich die Hantel unterhalb der Kniescheibe befindet, wird die Hüfte gestreckt und der Rücken aufgerichtet. Wichtig dabei ist es, dass der Sportler weiterhin mit dem ganzen Fuß fest am Boden steht. Die Knie werden dabei weiterhin gestreckt, so dass auch sie in der Position „drei“ nur noch leicht gebeugt sind. Die Position drei ist dann korrekt, wenn die Hantel im oberen Drittel des Oberschenkels Kontakt mit dem Körper hat, die Schulter des Sportlers dabei direkt über der Hantel ist und die Knie, sowie die Hüfte noch leicht gebeugt sind.



Schaut man in dieser Position seitlich auf den Sportler, sollte eine gedachte Linie, die sich im rechten Winkel zum Boden befindet, vom Mittelfuß durch die Hantel am oberen Drittel des Oberschenkels und die Schulter gezogen werden können.

Von der Position „drei“ wird die Hantel nun durch eine explosive Streckung der Knie und Hüfte sowie ein Hochziehen der Schultern maximal beschleunigt. Dies ist die Position „vier“. Hier hat die Hantel ihre maximale Geschwindigkeit und würde auch ohne weiteres Einwirken des Sportlers für einen Moment weiterfliegen



Nach Abschluss der „vier“, sobald der Sportler gestreckt und die Hantel beschleunigt ist, folgt die „fünf“. Hier zieht sich der Sportler an der eigenständig weiterfliegenden Hantel in die Reißhocke, bremst sie ab und stabilisiert sie auf den gestreckten Armen über dem Kopf. Dieser Vorgang wird als das Umgruppieren bezeichnet.



Nun muss der Sportler nur noch aus der Hocke aufstehen und die Hantel im Stand für einen Moment halten. Hierfür verharret der Sportler für einen Augenblick in der Reißhocke, bis er die Hantel stabilisiert hat und beginnt dann mit aufrechtem Oberkörper aus der Hocke aufzustehen. In dieser Position „sechs“ ist die Hebung beendet und der Sportler kann die Hantel vor sich auf den Boden herablassen.

und in der Luft verharren, bevor sie herunterfällt. Diesen Moment der „Schwerelosigkeit“ der Hantel muss der Sportler nun ausnutzen, um unter die Hantel zu gelangen.

Die zweite Disziplin des Gewichthebens ist das Stoßen. Hier muss die Hantel in zwei Schritten vom Boden weggehoben und auf die gestreckten Armen über dem Kopf gebracht werden. Sie ist technisch etwas weniger anspruchsvoll als das Reißen und es kann durch das Aufteilen der Hebung in zwei Schritte, das Umsetzen und das Ausstoßen, auch mehr Last bewältigt werden.

Zunächst wird das Umsetzen gelehrt. Auch hier wird wie im Reißen zunächst die Endposition – hier die Frontkniebeuge – erlernt, um sicher mit der Hantel in der Hocke sitzen zu können. Die Griffbreite beim Umsetzen ist deutlich enger als beim Reißen, der Athlet sollte etwas breiter als Schulterbreite greifen, so dass die Hantel im Stand ungefähr in der Mitte des Oberschenkels hängt.

Mit dieser Griffbreite wird die Hantel nun auf den Schultern abgelegt. Die Ellenbogen stehen dabei im rechten Winkel vom Körper ab und die Handflächen zeigen nach oben. Die Hantel sollte nun sicher auf den Schultern vor dem Körper aufliegen und von den Händen festgehalten werden. Der Sportler steht auch hier wieder hüftbreit mit leicht nach außen rotierten Füßen. Mit geradem Rücken geht er nun in die Hocke und hält dabei die Ellenbogen weiterhin so hoch wie möglich, damit die Hantel nicht herunterfällt. Dies wird so lange wiederholt, bis der Sportler ein sicheres Gefühl hat und tief in die Hocke kommt. Nun wird mit dem Positionstraining begonnen. Auch hier sind die Positionen von „eins“ bis „sechs“ wie im Reißen durchnummeriert.

Begonnen wird mit der „eins“, also der Startposition. Der Sportler steht so an der Hantel, dass diese sich auf der Höhe der

Zehenspitzen befindet, wenn er von oben auf die Hantel blickt.



Er beugt sich an die Hantel und greift diese in der richtigen Griffbreite. Er hockt sich anschließend so weit herunter, dass die Schulter sich bei geradem Rücken und gestreckten Armen etwa vier Zentimeter vor der Hantel befindet. Der Blick ist geradeaus gerichtet und der Körper gespannt in Vorbereitung auf das Anheben der Hantel.

Die Position „zwei“ ist der Punkt der Hantel direkt unterhalb der Kniescheibe. Der Sportler hebt die Hantel aus der Startposition bis kurz unterhalb der Kniescheibe vom Boden an. Dies geschieht durch die sogenannte Parallelverschiebung. Dabei hebt er die Hantel mit weiterhin geradem Rücken aus den Beinen vom Boden weg. Der Winkel des Rückens verändert sich dabei nicht.

Startposition exakt parallel zu einer weiteren gedachten Linie des Rückens in der Position „zwei“ ist.



Nun befindet sich die Hantel in der Luft und muss weiter bis zur Position „drei“ gebracht werden. Um von der „zwei“ zur „drei“ zu gelangen, muss nach Abschluss der Parallelverschiebung auch die Hüfte geöffnet werden. Das heißt, sobald sich die Hantel unterhalb der Kniescheibe befindet, wird die Hüfte gestreckt und der Rücken aufgerichtet. Wichtig dabei ist es, dass der Sportler weiterhin mit dem ganzen Fuß fest am Boden steht.

Die Knie werden dabei ebenfalls weiterhin gestreckt, so dass auch sie in der Position „drei“ nur noch leicht gebeugt sind. Die Position drei ist dann korrekt, wenn die Hantel am unteren Drittel des Oberschenkels Kontakt mit dem Körper hat, die Schulter des Sportlers dabei direkt über der Hantel ist und die Knie, sowie die Hüfte noch leicht gebeugt sind.



Schaut man in dieser Position seitlich auf den Sportler, sollte eine gedachte Linie, die sich im rechten Winkel zum Boden befindet, vom Mittelfuß durch die Hantel am unteren Drittel des Oberschenkels entlang und bis zur Schulter gezogen werden können. Der Hantelkontakt mit dem Körper ist hier weiter unten, da der Sportler enger greift als im Reißen und die Hantel daher etwas weiter unten hängt.

Von der Position „drei“ wird die Hantel nun durch eine explosive Streckung der Knie und Hüfte sowie ein Hochziehen der Schultern maximal beschleunigt. Dies ist die Position „vier“. Hier hat die Hantel ihre maximale Geschwindigkeit und würde auch ohne weiteres Einwirken des Sportlers für einen Moment weiterfliegen und in der Luft verharren, bevor sie wieder herunterfällt.



Das bedeutet, dass eine gedachte Linie durch den Rücken während der diesen Moment der „Schwerelosigkeit“ der Hantel muss der Sportler ausnutzen, um unter die Hantel zu gelangen und diese in der Frontkniebeuge auf den Schultern vor dem Körper – der Position fünf – abzufangen. Nach Abschluss der „vier“, sobald der Körper des Sportlers gestreckt und die Hantel beschleunigt ist, zieht sich der Sportler an der eigenständig weiterfliegenden Hantel in die Hocke und fängt sie auf der Schulter ab, indem er schnell die Ellenbogen von hinten unten um die Hantel herumbewegt.



In der Hocke des Umsetzens liegt die Hantel nun sicher in der Frontkniebeuge vorne auf den Schultern, die Hände umfassen die Hantel dabei sicher und fest. Nun muss der Sportler mit der Hantel auf den Schultern aus der Hocke aufstehen. Hier verharrt er nicht in der Hocke, sondern steht nach dem Abtauchen und Abbremsen der Hantel dynamisch wieder auf. In der Position „sechs“ steht der Sportler nun aufrecht mit der Hantel auf den Schultern da.

Der erste Teil der Disziplin Stoßen ist nun geschafft.

Nachdem der Sportler das Umsetzen einige Male geübt hat, wird nun das Ausstoben, der zweite Teil der Disziplin Stoben, geübt.

Hier wird zunächst die Endposition geübt, um am Ende sicher mit der Hantel über dem Kopf stehen zu können. Dieser Vorgang wird zunächst ohne Hantel geübt.

Die Füße sollten so in den Ausfallschritt gesetzt werden, dass sich der vordere Fuß ungefähr eine Fußlänge nach vorne bewegt und der Hintere etwa ein- einhalb Längen nach Hinten. Beide Knie sind dabei leicht angewinkelt, das vordere Schienbein steht dabei im rechten Winkel zum Boden und im vorderen Knie ist ein stumpfer Winkel erkennbar. Das hintere Bein ist ebenfalls leicht gebeugt und nur der Vorfuß ist hier am Boden. Das Gewicht des Sportlers sollte dabei gleichmäßig auf beide Beine verteilt sein, so dass das vordere Bein verhindern kann, dass der Sportler nach vorne fällt und das hintere Bein verhindern kann, dass der Sportler nach hinten fällt. Dieses Fußsetzen sollte mehrmals und ohne hinschauen geübt werden, bis diese Fußstellung sicher beherrscht wird.

Anschließend geht es nun mit der Hantel weiter. Der Sportler steht nach dem Umsetzen aufrecht mit der Hantel auf der Schulter. Die Fußstellung ist Hüftbreit und die Ellenbogen sind in einem 45° Winkel zum Körper heruntergenommen, um nachher die Hantel ordentlich über den Kopf schieben zu können. Dies ist die Position „eins“ des Ausstobens, die Startposition.

Nun folgt der Auftakt, die Position „zwei“. Der Sportler beugt



die Knie leicht, womit er die Hantel etwa 20 Zentimeter absenkt, quasi Schwung holt. Die Füße sind dabei komplett am Boden und der Sportler steht weiterhin im Gleichgewicht. Die Knie werden dabei leicht nach außen gedrückt.



unmittelbar im Anschluss folgt die Position „drei“, der Anstoß. Der Sportler streckt sich explosiv und schiebt die Hantel mit den Schultern voran nach oben. Auch hier wird die Hantel maximal beschleunigt, so dass sie fliegt und für einen Moment scheinbar schwerelos in der Luft ist.



Während sich die Hantel nach oben bewegt, schiebt der Sportler die Hantel mit den Armen weiter und bewegt sich gleichzeitig unter die Hantel in den Ausfallschritt. Die Füße müssen dabei schnell und flach in die richtige Position gebracht werden, damit die Hantel sofort im höchsten Punkt über dem Kopf fixiert werden kann. Dies ist die Position „vier“, das Umgruppieren.



Mit der Hantel über dem Kopf verharret der Sportler nun so lange im Ausfallschritt, bis er sie sicher fixiert hat. Nun fehlt nur noch das zusammensetzen der Füße. Hier wird mit dem vorderen Fuß begonnen, den der Sportler in einer Bewegung unter seinen Körper zieht. Es folgt der Hintere, so dass sich die Hantel parallel zu einer gedachten Linie durch die Füße befindet und die Hantel sicher über dem Kopf gehalten werden kann. Dies ist die Endposition „fünf“.

