

Name Athlet*in:

Technik-Checkliste **KNIEBEUGE**

Ausführung der Bewegung: 8 Wiederholungen mit 40-60% des eigenen Körpergewichts

<u>Start-Position</u>	✓	o	x	Kommentar
Höhe der Hantelstange in der Ablage unter Schulter/ Achselhöhe, Rücken gerade				
Hände ca. neben der Schulter, Ellbogen hinter Hantelstange				
Stange liegt auf oberen Trapezius und hinteren Deltoiden				
Rumpf ist neutral und angespannt beim Abheben der Hantel				
Füße: Schulter- bis hüftbreit, Zehen sind leicht nach außen gerichtet				
<u>Absenken</u>				
Füße bleiben flach auf dem Boden, Gewicht im mittleren bis hinteren Fuß				
Rücken bleibt neutral und fest				
Kontrolle am untersten Punkt, kein Abfedern				
Knie-Ausrichtung verläuft mit den Füßen, keine Valgus Stellung oder Asymmetrien vorhanden				
<u>Aufrichten</u>				
Fußgelenke, Knie und Hüfte strecken synchron				
Hüfte steigt mit gleicher Geschwindigkeit wie die Langhantel, Oberkörper bleibt aufrecht				
Wirbelsäule bleibt neutral und gefestigt durch die Muskulatur				
Kopf= neutral zur Wirbelsäule, Augen nach vorn oder oben				
Endposition: Hüfte und Knie gestreckt, aufrechter Stand				

(vgl. Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)



Technik-Checkliste BANKDRÜCKEN

Ausführung der Bewegung: 8 Wiederholungen mit 40-60% des eigenen Körpergewichts

Start Position	✓	0	x	Kommentar
Augen unter Langhantel				
Griff: Obergriff, Daumen um Hantel, Breite: neben Schulter				
Gesäß, Schultern und Kopf liegen auf der Bank				
Schulterblätter: nach unten und leicht hinten ziehen, Muskeln aktivieren und fixieren				
Hantel wird mit Helfer in Ausgangsposition gebracht: gestreckte Arme über Schulter/ Brust				
Handgelenke: fest unter Hantel				
Füße flach auf dem Fußboden, symmetrisch, schulterweit oder etwas größer				
Absenken				
Kontrolle des Hantelsenkens				
Kontrolle von Schulterposition, Fixierung wird gehalten besonders am tiefsten Punkt				
Übergang: kein Abfedern, Kontrolle am tiefsten Punkt				
Ellbogen ca. 45°				
Druck				
Explosive Druckbewegung nach oben, bis Ellbogen komplett ausgestreckt, mit Helfer wird die Hantel zurück zur Hantelablage geführt				

(vgl. Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)



Technik-Checkliste KREUZHEBEN

Ausführung der Bewegung: 8 Wiederholungen mit 40-60% des eigenen Körpergewichts

Start Position	✓	o	x	Kommentar
Schienbein eng an der Langhantel, ohne sie zu berühren. Erste Reihe der Schuhband-Löcher ist unterhalb der Hantel / Zehen vor der Hantel				
Griff: "Hook grip" Daumenklemme, etwas breiter als Schulter/Hüfte				
Hüfte ist höher als die Knie				
Rücken/ Rumpf ist neutral und gefestigt				
Brust zeigt nach vorne				
Schulter: Leicht vor der Langhantel, Schulterblätter sind nach hinten und unten aktiviert				
Ellbogen sind gestreckt und zeigen nach außen in Richtung Hantelverlauf				
Gewicht: mittlerer bis vorderer Fuß				
Kopf: neutral, nach vorne gerichtet				
Erster Zug				
Luft holen, Muskeln am Körper voranspannen				
Knie strecken, Rücken bleibt neutral und "gerade", Brust nach vorn (Parallelverschiebung)				
Schulter vor Hantel, Knie kommen zurück, Gewicht geht in den mittleren bis hinteren Fuß				
Hantel bleibt eng am Körper und der Hantelverlauf geht leicht zurück zum Körper				
Winkel des Oberkörpers bleibt konstant				
Übergang				
Die Hüfte streckt und der Oberkörper richtet sich auf				

(vgl. „Umsetzen“ Rahmentrainingsplan zum Krafttraining im Beckenschwimmen, 2017)

