

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Dank	vii
Vorwort	ix
Über dieses Buch	xi

Grundlagen

Funktionsweise des Gewichthebens	1
Phasen einer Hebung	1
Die Bewegungsgesetze im Gewichtheben	3
Masseschwerpunkt, Druckpunkt und Schwerkraftlinie	5
Kraft versus Technik	7
Beine versus Hüfte	7
Erlernen und Unterrichten der Hebungen	8
Das Trainingsprogramm	11
Coaching	13
Individuelle Besonderheiten	15
Körperproportionen und deren Auswirkungen	15
Kraftrelation von Reißen und Stoßen im Wettkampf	21
Körperliche Begabungen	21
Trainingserfolg und Erholungsphasen	22
Individualisierte Wettkampftechnik	23
Trainingsfortschritt	23
Trainingsräume und Ausrüstung	24
Aufwärmen	39
Atmung und RumpfstEIFigkeit	48
Die Kniebeuge	50
Die Kniebeugenstellung	50
Variationen und Veränderungen	58
Dynamischer Auftakt	59
Die Atmung	61
Erlernen und Lehren der Kniebeuge	61
Kniebeuge hinten	63
Fußstellungen und Umgruppieren	66
Der Klemmgriff	70
Der Knievorschub	73
Grundprinzipien der Ausgangsposition	76
Funktionsweise der Position	77
Einnehmen der Ausgangsposition	80

Das Reißen (Snatch)

Einführung ins Reißen	87
Abbremsposition	88
Griffposition	88
Überkopfposition im Reißen	89
Reißkniebeuge	94
Unterhocken ohne Fußumsetzen	96
Unterhocken mit Fußumsetzen	97
Unterhocken mit Auftaktbewegung und Fußumsetzen	98
Unterhocken	99
Reißen lernen	100
Mittlere Hangposition	100
Sprung aus dem mittleren Hang	102
Breiter Zug aus dem mittleren Hang	103
Kraftreißen im Stehen	106
Scarecrow Snatch	107
Umgruppieren breit	109
Reißen aus dem mittleren Hang	110
Kontrolliertes Abwerfen der Hantel	111
Standreißen	113
Reißen im Ausfallschritt	115
Zug vom Boden	116
Ausgangsposition im Reißen	116
Abgestuftes Reißblastheben	117
Reißblastheben mit Anhalten	119
Kombiniertes Reißen und Reißen	120
Reißen	121
Reißen verstehen	122
Ausgangsposition	122
1. Zug	128
2. Zug	132
Umgruppieren	143
Aufstehen	152
Flugbahn der Hantel	153

Das Umsetzen (Clean)

Einführung ins Umsetzen	159
Abbremsposition im Umsetzen	160
Griffposition	160
Stützposition im Umsetzen	161
Frontkniebeuge	164

Umsetzen lernen	166
Mittlere Hangposition im Umsetzen	166
Sprung aus dem mittleren Hang im Umsetzen	167
Enger Zug aus dem mittleren Hang	168
Ablegen der Hantel	169
Kraftumsetzen im Stehen	171
Umgruppieren	172
Umsetzen aus dem mittleren Hang	173
Kontrolliertes Abwerfen der Hantel	175
Standumsetzen	176
Umsetzen im Ausfallschritt	177

Zug vom Boden	178
Ausgangsposition im Umsetzen	178
Abgestuftes Lastheben eng	179
Lastheben eng mit Anhalten	181
Kombiniertes Umsetzen und Umsetzen	181
Umsetzen	183

Umsetzen verstehen	184
Ausgangsposition	184
1. Zug	185
2. Zug	185
Umgruppieren	187
Aufstehen	192
Flugbahn der Hantel	193

Das Ausstoßen (Jerk)

Einführung ins Ausstoßen	197
---------------------------------	------------

Abbremsposition im Ausstoßen	198
Griffposition	199
Überkopfposition im Ausstoßen	201
Ausfallschritt	201
Sprung in den Ausfallschritt	204

Ausstoßen lernen	206
Stützposition im Ausstoßen	206
Fußposition und Auftakt	208
Drücken	210
Schwungdrücken	211
Umgruppieren	214
Standausstoßen	215
Ausstoßen im Ausfallschritt aus dem Nacken	218
Ausstoßen aus dem partiellen Ausfallschritt	219
Ausstoßen im Ausfallschritt	220
Kontrolliertes Abwerfen der Hantel	222
Ausstoßen in der Kniebeuge	223

Ausstoßen verstehen	224
Ausgangsposition	224
Auftakt	226
Treibphase	229
Umgruppieren	231
Abbremsen der Hantel	233
Aufstehen	234
Flugbahn der Hantel	235

Das Stoßen (Clean and Jerk)	236
------------------------------------	------------

Fehlerkorrektur

Einführung in die Fehlerkorrektur	241
--	------------

Allgemeine Fehler	247
--------------------------	------------

Fehler im Reißen	265
-------------------------	------------

Fehler im Umsetzen	270
---------------------------	------------

Fehler im Ausstoßen	278
----------------------------	------------

Programmgestaltung und Training

Einführung in die Programmgestaltung	293
Progressive Belastungssteigerung und Belastungsvariation	293
Modelle der Anpassung	294
Spezifität der Anpassung	295
Genetisches Potenzial	296
Grundsätze für Entwicklung von Kraft und Schnellkraft	296
Kraftentwicklung	297
Grundlegende Trainingsprotokolle	298
Aufbau der Periodisierung	299
Paradigmen für die Programmentwicklung	299
Fortschritt und Erwartungen	299

Beurteilung	301
Physische Merkmale	301
Training und Leistungen	303
Lebensverhältnisse	305
Fähigkeitsbewertung	306
Beurteilung bei der Anwerbung	306

Trainingsvariablen	313
Intensität	313
Wiederholungen	315
Sätze	317
Volumen	318
Pausen zwischen den Sätzen	320
Wiederholungstempo	321
Trainingsfrequenz	322
Timing der Workouts	323
Übungsauswahl	324
Unterstützung und Widerstandsanpassung	325

Sprungtraining	326
-----------------------	------------

Zusatzübungen	332
Kraft und Stabilität des Rumpfes	332
Muskelaufbautraining	335
Präventive und Aktivierungsübungen	335
Grifftraining	335

Die bulgarische Methode	338
Die bulgarischen Modelle	339

Bestimmte Zielgruppen	342
Jugendliche	342
Frauen	344
Master	345

Die Programmgestaltung	347
Überblick über die Planung	348
Arten von Mesozyklen	350
Programmstruktur	354
Programme für Teams und Einzelsportler	365
Vorgaben für die Intensität	366
Flexibilität bei den Vorgaben	366
Änderungen bei Verletzungen	367

Erholung und Wiederherstellung	368
Regenerative Maßnahmen	370
Überwachung der Erholung	372
Handpflege	373
Verletzungen	376

Trainingspraxis	377
Die 1-kg-Regel	377
Zyklen Wiederholen	378
Wiederholungen beim Aufwärmen	378
Protokoll zum Beladen der Langhantel	379
Aufzeichnungen	380
Gescheiterte Hebungen	380
Etikette und Atmosphäre im Gym	382
Die Hantel zwischen den Wiederholungen absenken	385
Psychologie	387

Musterprogramme	393
Fähigkeitsstufe 0	395
Fähigkeitsstufe 1	400
Fähigkeitsstufe 2	403
Fähigkeitsstufe 3	405
Fähigkeitsstufe 4	412
Fähigkeitsstufe 5	419
Muster für Anfänger	429
Einfaches Dreitagemuster	431
Programm für Master	432
Programm zum Zunehmen	434
Bulgarisches Programm	436
Fünfwöchiger Frontkniebeugen-Zyklus	437
Zehnwöchiger Kniebeugen-Volumenzyklus	440
Pro-Minute-Zyklus (OTM)	443
Blöcke, Wellen und Positionen	450
Kniebeugen täglich doppelt und schwere Gewichte	457

Zusatzübungen

Einführung in die Zusatzübungen	467
Übungen um das Reißen	469
Übungen um das Umsetzen	497
Übungen um das Ausstoßen	521
Allgemeine Übungen	534

Ernährung und Körpergewicht

Grundlagen der Ernährung	545
Quantität	545
Qualität	545
Makronährstoffe: Zusammensetzung	546
Makronährstoffe: Timing	547
Ernährungsplanung	548

Körpergewicht	551
Das Gewicht halten	552
Gewichtsabnahme	553
Gewichtszunahme	554
Superschwergewichtler	556
Genetische Veranlagung	556

Supplemente	557
--------------------	------------

Beweglichkeit

Grundlagen der Beweglichkeit	563
Optimale Beweglichkeit	563
Analyse der Beweglichkeitsanforderungen	565
Trainingsprogramme zur Steigerung der Beweglichkeit	566
Individuelles Beweglichkeitstraining	569

Dehnübungen	570
--------------------	------------

SMR-Technik	580
--------------------	------------

Wettkampf

Wettkampf	585
Altersklassen	585
Gewichtsklassen	585
Geforderte Mindestleistung	586
Bekleidung und Ausrüstung	587
Ernährung	587
Anreise	588
Das optimale Gewicht	588
Training in der Wettkampfvorbereitung	590
Unmittelbare Wettkampfvorbereitung	592
Abläufe beim Wettkampf	593
Timing beim Aufwärmen	597
Etikette im Aufwärbereich	604
Etikette auf der Plattform	605

Anhang

Zusammenfassungen	i
Glossar	xii
Register	xv
Literatur	xxiv