**Protokoll Langhanteltraining**

Langhanteltraining ist ein effektives zeitsparendes Training, welches sowohl für den Leistungssport, aber auch Gesundheitssport von hoher Bedeutung ist.  
  
Es ist kostengünstig, platzsparend, dreidimensional und attraktiv. Eine Differenzierung im Gruppentraining ist schnell möglich.

Gleichzeitig benötigt es aber auch viel Korrektur durch qualifizierte Trainer!  
  
Grundlegendes: Die **Kniebeuge** ist eine der komplexesten Übungen. Sie wird durch Techniktraining vorbereitet. In diesem Techniktraining geht es vor allem um die Selbstwahrnehmung.  
(Übung Hinsetzen in 10 Sekunden). Lasst die Schüler/Athleten beschreiben, wann welcher Muskel arbeitet, wann es wo dehnt und wie sie die Bewegung anfühlt.   
In Schritt Zwei werden die Knieachsen betont (X und O-Bein!). Die Partner arbeiten vor den Spiegel oder mit einem Partner, dass sie direkte Rückmeldungen erhalten.  
  
Im dritten Schritt wird auf das Fußbett eingegangen. „(Zehen anziehen und in den Boden drücken). Nur durch einen stabilen Fuß ist die Kniebeuge technisch machbar.

Gleiches findet ihr bei Strecksprüngen und anderen Sprüngen in der LA wieder. Auch hier müssen die Beinachsen wahrgenommen und beachtet werden! Irritation durch ein oder zwei Wackelkissen oder Partner sind möglich.

Tiefe: „Bierkistenhöhe mit leichtem Gewicht, (Achtung auf die Position des unteren Rückens. Nur bis zu dem Punkt, der stabilisiert werden kann.

Gewichtsposition: Vorne aufgelegt, hinten aufgelegt, Reißkniebeuge (Stabilität Rumpf beachten)!

Fußposition: Normaler Stand, (je weiter außen, desto mehr Adduktorenanteile werden trainiert.

Doppeltkontraktion am Ende der Bewegung als weitere Intensivierung.

Beachtet die Gewichtsaufnahme: Es wird in das Gewicht hineingewachsen!

Schrittposition

**KREUZHEBENp**

**Ausgewählte effektive Übungen mi der Langhantel:**

Rudern vorgebeugt: Hintere Schulter, Rücken, Beinbeuger  
Rudern stehend : Mittlere und vordere Schulter  
Überzug: Trizepz, Latissimus (Wurf!!)  
Roller mit der Olympiahantel (Bauch)  
Crunches mit LH (Bauch)  
Nackendrücken (Schulter, wenn stehend dann auch Rumpfstabiltät)  
Ausstoßen (Streckkraft)  
  
Explosivkraft/Schnellkraft: Umsetzen aus halber Höhe   
  
Empfohlene Literatur: Leistungsreserve Langhanteltraining  
 Fitness-Krafttraining (W.-U Boeckh/ W. Buskies