



## Kreuzheben

1. Griffbreite so wählen, dass sich im Stehen ausgestreckte Daumen und Körper leicht berühren. Füße im hüftbreiten Stand, 10° nach außen rotiert (Kameraperspektive von vorne)
2. Die Langhantel ist über dem Fußballen. Brust aufrichten und unteren Rücken strecken. In die Hocke gehen, bis das Schienbein die Hantel berührt und Stange greifen. Schulter ist vor der Stange und wird fixiert, durch Außenrotation -gefühltermaßen die Stange verbiegen-. (Kameraperspektive von der Seite)
3. Positive Wiederholung: Aus den Beinen anheben, bis die Stange über den Knien ist, erst dann den Oberkörper aufrichten (Kameraperspektive von der Seite)
4. Negative Wiederholung: Knie unlocken und Stange absenken bis unters Knie, erst dann die Knie nach vorne schieben und Gesäß absenken (Kameraperspektive von der Seite)
5. Hantel hat vertikale Laufbahn und berührt immer den Körper (Kameraperspektive von der Seite)

## Kniebeuge

1. Die Stange liegt auf dem Trapezius auf und berührt keinen Knochen. Die Arme fixieren die Stange mit möglichst engem Griff, wobei die Handgelenke nicht abknicken und die Ellenbogen nach oben gezogen werden (Kameraperspektive hinten)
2. Der Rücken ist gestreckt und die Brust ist aufgerichtet. Keine Hyperlordose bzw. runder Rücken, auch nicht in der unteren Position (Kameraperspektive seitlich)
3. Männer 1 - 1,2 x schulterbreiter, Frauen 1 - 1,2 x hüftbreiter Stand, 30° Fußwinkel (Kameraperspektive vorne)
4. Negative Wiederholung: Die Stange bewegt sich möglichst vertikal hoch und runter, d.h. der Oberkörper wird so vertikal wie möglich gehalten. Nur die Hüfte leitet die Bewegung ein. (Kameraperspektive seitlich)
5. Die Knie bilden eine Linie mit den Füßen und werden nach außen gedrückt (Kameraperspektive seitlich)
6. Die Hüfte taucht für eine ausreichende Tiefe unter die Knie ab, solange es die Beweglichkeit ohne budwink zulässt (Kameraperspektive seitlich)
7. Positive Wiederholung: Die Stange bewegt sich möglichst vertikal hoch und runter, d.h. der Oberkörper wird so vertikal wie möglich gehalten. Nur die Hüfte leitet die Bewegung ein.

## Klimmzug

1. Schulterbreiter Untergriff, so dass sich der kleine Finger neben der Schulter befindet.
2. Brust aufrichten und Schulter nach oben ziehen lassen (Kameraperspektive von der Seite)
3. Positive Wiederholung: Oberkörper nach oben ziehen, bis das Kinn über der Stange ist, oder am besten bis die Brust die Stange berührt. Schulterblätter und Schulter werden nach hinten und unten gezogen. (Kameraperspektive von vorne)
4. Negative Wiederholung: Oberkörper absenken bis die Arme gestreckt und Schultern ausgehängt sind.



## Bankdrücken

1. Brücke machen, Kniewinkel von  $90^\circ$ , Schulter nach hinten fixieren und Außenrotation (Vorstellung die Stange durchzubrechen)
2. Blick fixiert einen Punkt an der Decke in Verlängerung der Stange
3. Griffbreite so wählen, dass bei abgesenkter Stange die Unterarme parallel sind bzw. senkrecht zum Boden (Kameraperspektive von vorne)
4. Bewegungsablauf mit Ellenbogen im Winkel von  $70^\circ - 75^\circ$  (Kameraperspektive von oben oder der Seite)
5. Positive Wiederholung: Stange bis zur Brustwarze und Frauen unter die Brust absenken (Kameraperspektive von oben/vorne)
6. Negative Wiederholung: Stange hoch drücken zum fixierten Blickpunkt an der Decke
7. Full Range of Motion: Brust leicht berühren ohne abzufedern und dann bis in den Lock out hoch drücken

## Überkopdrücken

1. Ausgangsposition einnehmen, d.h. die Griffbreite so wählen, dass die Unterarme in jeder Richtung vertikal ausgerichtet sind und die Ellenbogen vor der Langhantel sind (Kameraperspektive von vorne und Seite)
2. In der Ausgangsposition die Brust aufrichten und Körperspannung erzeugen, Schultern nach außen rotieren - in der Vorstellung, man würde die Stange biegen (Kameraperspektive von der Seite)
3. Positive Wiederholung: Körper wird über die Hüfte leicht nach hinten gelehnt und der Kopf nach hinten gezogen, um mit der Stange den Kopf zu passieren, danach den Körper unter die Stange bringen (Kameraperspektive von der Seite)
4. Negative Wiederholung: Stange wird zum Kopf abgesenkt, danach erfolgt erneut die Ausweichbewegung über die Hüfte und Kopf, und die Stange wird vertikal am Kopf vorbei auf Brusthöhe abgesenkt (Kameraperspektive von der Seite)
5. Stange läuft möglichst vertikal nach oben und unten (Kameraperspektive von der Seite)

## Langhantelrudern

1. Etwas weiter als schulterbreiter Stand, Griffbreite so wählen, dass in oberster Zugposition die Unterarme parallel sind (Kameraperspektive von vorne)
2. Brust raus und unteren Rücken aufrichten, ohne Hyperlordose, mit ausreichender Bauchspannung, wie beim Kreuzheben, Schultern in Außenrotation (Kameraperspektive von der Seite)
3. Oberkörper wird horizontal ausgerichtet bis fast parallel zum Boden (Kameraperspektive von der Seite)
4. Positive Wiederholung: Stange knapp unter die Brust ziehen, bis sie den Körper leicht berührt, dabei Schulterblätter aktiv nach hinten zusammenziehen (Kameraobjektive von der Seite)
5. Negative Wiederholung: Stange absenken bis zu durchgestreckten Armen und abgesenken Schulterblättern