



STRONGMOVE

LANGHANTTEL BASICS

Die Grundlage für sicheres
und effizientes Krafttraining



von
Björn Schinke



www.strongmove.de

Liebe Athletin / lieber Athlet,

wir freuen uns, dir diese Sammlung an Übungen zur Verfügung zu stellen, damit du nicht nur deine Technik verfeinern kannst, sondern auch eine optimale Grundlage hast, um Langhanteltraining sicher & effizient zu erlernen.

"Denn nur eine gute Bewegung, kann eine starke Bewegung werden!"

Viel Spaß beim Heben,
dein STRONGMOVE-Team

VORWORT



www.strongmove.de

ÜBER DEN AUTOR

Björn Schinke ist DOSB-A-Lizenz-Trainer für Gewichtheben, Diplom-Sportwissenschaftler (Deutsche Sporthochschule Köln) und Personal Trainer seit 2008.

Björn hat in Workshops und Seminaren sowie im 1:1-Coaching bereits über 900 Athletinnen und Athleten das Gewichtheben beigebracht.

Das primäre Ziel von Björn ist, Gewichtheben mit seinen beiden Teildisziplinen Reißen und Stoßen effizient, sicher und verletzungsfrei zu erlernen.



“

Gewichtheben ist mehr als nur Fitness.
Gewichtheben zu lernen steigert
Performance und Lebensqualität.

Björn Schinke



www.strongmove.de

INHALT

Übung A	Kreuzheben	1
Übung B	Rumänisches Kreuzheben	3
Übung C	Kniebeuge - Hinten	4
Übung D	Kniebeuge - Vorn	6
Übung E	Reißkniebeuge	7
Übung F	Kraftdrücken	8
Übung G	Schwungdrücken	10
Übung H	RDL - Ruderzug	12
Übung I	Bankdrücken	13
Übung G	Gar Hammer Raises	14



Kategorie: Hinge

Kreuzheben



www.strongmove.de

1

Übung A: Kreuzheben

Ausführung:

Greife die am Boden liegende Hantel etwas über schulterbreit; die Füße stehen hüftbreit mittig unter der Hantel. Die Arme lang, Gesäß etwas über Kniehöhe, die Schultern knapp vor der Hantel. Einatmen - Hebe die Hantel mit Spannung in Rücken und Bauch durch Strecken der Beine bis auf Hüfthöhe an - ausatmend. Einatmend - Halte die Schultern zurückgezogen und senke die Hantel stolz durch Beugen der Beine und Hüfte zurück auf den Boden - ausatmend.

Wichtigste Punkte für eine gute Start-Position beim Kreuzheben:

1. Höhe des Gesäß - individuell je nach Länge der Extremitäten
2. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
3. PARALLELVERSCHIEBUNG des Oberkörpers muss möglich sein:
 1. Hantel eng am Schienbein, aber KEIN Kontakt!



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. Rundrücken beim Wegheben: Rücken zu schwach / HYPEREXTENSIONS (+ Last)
2. zu große Schultervorlage: Körpergefühl des Athleten optimieren (visuell, taktil, verbal)
3. Gesäß zu hoch: Körpergefühl des Athleten optimieren (visuell, taktil, verbal)
4. Anreißen aus den Armen - EARLY PULLING: zu schwacher oberer Rücken / zu wenig Griffkraft



Übung B: Rumänisches Kreuzheben

Ausführung:

Halte die Hantel im Stand mit schulterbreitem Griff, die Ellbogen sollten für eine stabile Oberkörper- & Schulterhaltung im gesamten Übungsverlauf nach hinten zeigen. Einatmen - Senke das Gewicht entlang der Oberschenkel bis etwa Mitte Schienbein ab, indem Du deinen Oberkörper bis zur Waagerechten stolz nach vorne hinunter neigst - dabei sollten sich die Kniegelenke leicht anwinkeln, damit Du je nach Beweglichkeit eine stabile Rückenposition beibehalten kannst. Sobald Du die Position parallel zum Boden mit Deinem Oberkörper erreicht hast, richte Dich ausatmend durch Streckung von Hüfte und Knien wieder in den neutralen Stand auf.

Wichtigste Punkte für eine gute Ausführung des RDL:

1. Rückenspannung während der gesamten Bewegung aufrecht halten
2. leichtes Hohlkreuz mit Gegenspannung der Bauchmuskulatur ausdrücklich erwünscht
3. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
4. in der Endposition spannen sich Rücken- und Ischiocrurale Muskulatur gegeneinander ab
 - Hier liegt das meist sehr individuelle Beweglichkeits-Limit
 - Daher kann die Ausprägung der unteren Umkehrposition sehr unterschiedlich aussehen



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. Rundrücken: oberer u. mittlerer Rücken zu schwach
2. zu starke Kniebeugung: Bewegung wird zum DL und damit nicht mehr hüftdominant für die Beinrückseite: Körpergefühl des Athleten optimieren (visuell, taktil, verbal)
3. zu große Schultervorlage: Körpergefühl des Athleten optimieren (visuell, taktil, verbal)
4. Gesäß zu hoch angewinkelte Ellbogen: zu schwacher oberer Rücken / zu wenig Griffkraft



Kategorie: Squat

Kniebeuge



www.strongmove.de

4

Übung C: Kniebeuge - hinten

Ausführung:

Greife die Hantel in Ihrer Ablage über schulterbreit, tauche mit dem Kopf unter der Hantel durch und nimm die Hantel knapp unterhalb des Nackens mit dem Körper auf - Handgelenke grade und Ellbogen senkrecht unter der Hantel. Mit möglichst aufrechtem Oberkörper senkst Du deinen Körper mit dem Gewicht kontrolliert nach unten ab, bis die Hüftbeugen unterhalb Deiner Knie sind. Ausatmend drückst Du dich zurück in den neutralen Stand nach oben.

Wichtigste Punkte für eine gute Kniebeuge:

1. Oberkörper bleibt im gesamten Bewegungsverlauf möglichst aufrecht!
2. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
3. Stabiles FUßGEWÖLBE - gleichmäßige Druckverteilung auf dem ganzen Fuß inkl. ALLER ZEHEN
4. Knieführung während der Beugung entlang der Fußmitte - keine X-Beine!



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. zu große Oberkörper-Vorlage: SPRUNGELENKE, HÜFTE u./o. ISCHIOS zu immobil
2. Rundrücken im Aufstehen: LAST ZU HOCH / Rücken zu schwach: HYPEREXTENSIONS
3. Gesäß wird zuerst angehoben: LAST ZU HOCH - Gewicht reduzieren!
4. Hantel kann nicht geschultert werden: Schultergürtel zu unbeweglich - Außen-Rotation trainieren!

Übung D: Kniebeuge - vorne

Ausführung:

Greife die Hantel in Ihrer Ablage über schulterbreit, tauche mit den Ellbogen unter der Hantel durch, so dass die Hantel links und rechts jeweils auf der vorderen Schulter liegt. Halte alle Finger (außer den Daumen) an der Hantel. Die Handgelenke sind dabei recht deutlich gebeugt. Mit aufrechtem Oberkörper und nach vorne zeigenden Ellbogen senkst Du deinen Körper mit dem Gewicht kontrolliert nach unten ab, bis die Hüftbeugen unterhalb Deiner Knie sind. Ausatmend drückst Du dich zurück in den neutralen Stand nach oben.

Wichtigste Punkte für eine gute Front-Kniebeuge:

1. Oberkörper bleibt im gesamten Bewegungsverlauf möglichst aufrecht!
2. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
3. Stabiles FUßGEWÖLBE - gleichmäßige Druckverteilung auf dem ganzen Fuß inkl. aller Zehen
4. Knieführung während der Beugung entlang der Fußmitte - keine X-Beine!



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

FRONT-RACK-Position kann nicht eingenommen werden:

1. BWS-Mobilität fördern (siehe Mobility / Foam Rolling)
2. Außenrotation des Oberarms verbessern
3. Lat- und Trizeps - Stretch
2. zu große Oberkörper-Vorlage: SPRUNGGELLENKE, HÜFTE u./o. ISCHIOS zu immobil
3. Rundrücken im Aufstehen: LAST ZU HOCH / Rücken zu schwach - Rückenstrecker trainieren.
4. Gesäß wird zuerst angehoben: LAST ZU HOCH - Gewicht reduzieren!



Übung E: Reißkniebeuge

Ausführung:

Halte die Langhantel mit deutlich über schulterbreitem Griff über Deinem Kopf. Senke Deinen Körper mit der Hantel über Kopf gestreckt soweit ab, bis sich Deine Hüftbeugen unterhalb Deiner Knie befinden. Achte auch gute Körperspannung, gestreckte Ellbogen sowie eine aufrechte Oberkörperposition in der tiefen Kniebeugeposition. Stehe mit senkrechtem Rumpf ausschließlich aus der Bein- (Knie)Streckung wieder bis in den neutralen Stand auf.

Wichtigste Punkte für eine gute Reiß-Kniebeuge:

1. Oberkörper bleibt im gesamten Bewegungsverlauf möglichst aufrecht!
2. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
3. Stabiles FUßGEWÖLBE - gleichmäßige Druckverteilung auf dem ganzen Fuß inkl. aller Zehen
4. Knieführung während der Beugung entlang der Fußmitte - keine X-Beine!
5. Schulterblätter bleiben im gesamten Bewegungsverlauf nach unten gezogen und „verankert“
die Ellbogen gestreckt und die Handgelenke leicht getreckt bei aktivem Griff



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. zu große Oberkörper-Vorlage: SPRUNGGELLENKE, HÜFTE u./o. ISCHIOS zu immobil
2. Rundrücken im Aufstehen: LAST ZU HOCH / Rücken zu schwach - Rückenstrecker trainieren.
3. Gesäß wird zuerst angehoben: LAST ZU HOCH - Gewicht reduzieren
4. Hantel kann nicht geschultert werden: Schultergürtel zu unbeweglich - Außen-Rotation trainieren.

Besser Trainieren MIT MEHR MOBILITY



27 high-quality
online Videos



SPRUNGGELENK
MOBILITÄT



Mehr Leistung
im Training



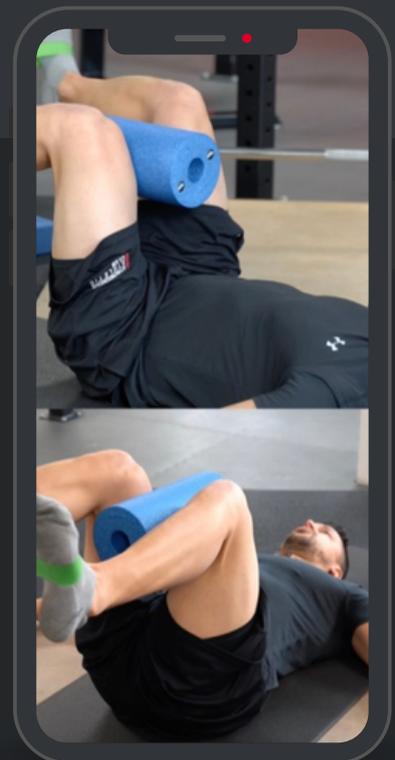
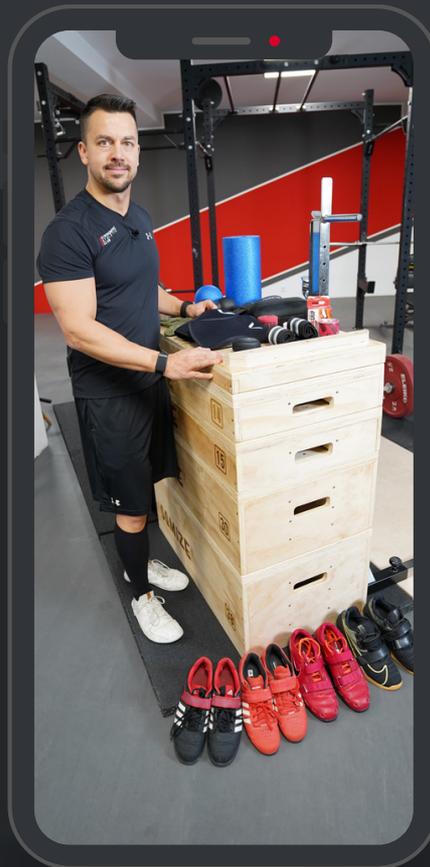
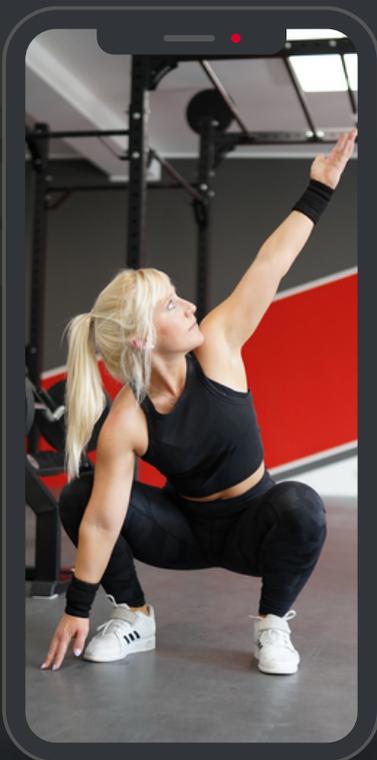
BWS
MOBILITÄT



Weniger
Verletzungen



SCHULTER
MOBILITÄT



Mit Code **"ebook20"** gibt
es 20% auf unseren
Mobility Online-Kurs



Kategorie: Push

Drücken



www.strongmove.de

Übung F: Kraftdrücken

Ausführung:

Die Hantel liegt mit etwas über schulterbreitem Griff auf Deinen Schultern. Die Ellbogen befinden sich leicht vor der Hantel. Mit stolzem Oberkörper und leicht zurück genommenem Kopf drückst Du die Hantel von den Schultern über Deinen Kopf - bis zur vollständigen Armstreckung, fester Stand und fester Griff. Dabei Ausatmen! Senke die Hantel einatmend wieder auf die Schultern ab - die Ellbogen zeigen während der Absenkphase tendenziell nach vorne und auf keinen zur Seite.

Wichtigste Punkte für gutes Kraft-Drücken:

1. Oberkörper bleibt im gesamten Bewegungsverlauf möglichst aufrecht!
2. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
3. Stabiles FÜßGEWÖLBE - gleichmäßige Druckverteilung auf dem ganzen Fuß inkl. aller Zehen
4. Schulterblätter bleiben im gesamten Bewegungsverlauf nach unten gezogen und



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. FRONT-RACK-Position kann nicht eingenommen werden:
 1. BWS-Mobilität fördern (siehe Mobility / Foam Rolling)
 2. Außenrotation des Oberarms verbessern
 3. Lat- und Trizeps - Stretch
2. Oberkörper-Rücklage während der Druckphase: LAST ZU HOCH
3. Ungleiches Drücken im Rechts-Links-Vergleich: Muskuläre Dysbalance - Unilaterales Schulter- Training, um einen Ausgleich anzustreben
4. Hantel kann nicht geschultert werden: Schultergürtel zu unbeweglich - Außen-Rotation trainieren

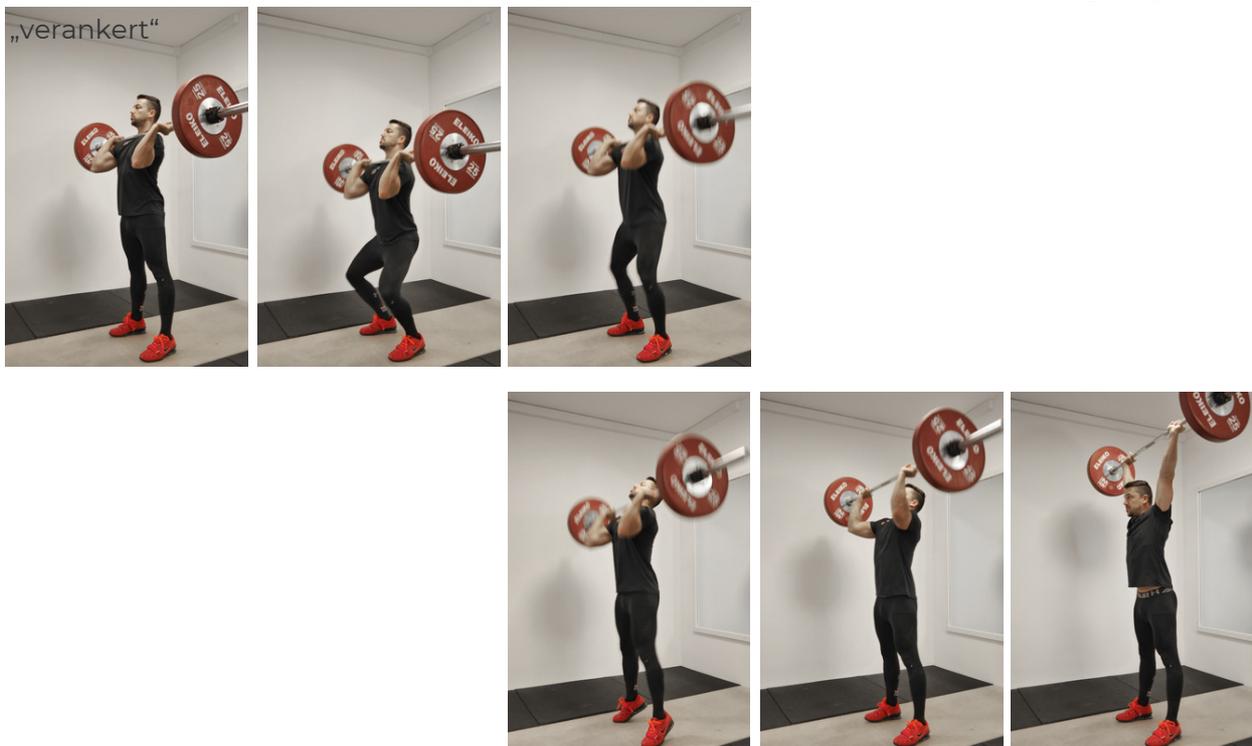
Übung G: Schwungdrücken

Ausführung:

Die Hantel liegt mit etwas über schulterbreitem Griff auf Deinen Schultern. Die Ellbogen befinden sich leicht vor der Hantel. Mit stolzem Oberkörper senkst Du dich mit der Hantel ab (ca. 15cm) und drückst deine Beine explosiv durch, so dass die Hantel von den Schultern abhebt und sofort drückst Du die Hantel mit Deinen Händen weiter über Deinen Kopf - bis zur vollständigen Armstreckung, fester Stand und fester Griff. Dabei Ausatmen! Senke die Hantel einatmend wieder auf die Schultern ab.

Wichtigste Punkte für gutes Kraft-Drücken:

1. Oberkörper bleibt im gesamten Bewegungsverlauf möglichst aufrecht!
2. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
3. Stabiles FÜßGEWÖLBE - gleichmäßige Druckverteilung auf dem ganzen Fuß inkl. aller Zehen
4. Schulterblätter bleiben im gesamten Bewegungsverlauf nach unten gezogen und



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. FRONT-RACK-Position kann nicht eingenommen werden:
 1. BWS-Mobilität fördern (siehe Mobility / Foam Rolling)
 2. Außenrotation des Oberarms verbessern
 3. Lat- und Trizeps - Stretch
2. Oberkörper-Rücklage während der Druckphase: LAST ZU HOCH
3. Ungleiches Drücken im Rechts-Links-Vergleich: Muskuläre Dysbalance - Unilaterales Schulter- Training, um einen Ausgleich anzustreben
4. Hantel kann nicht geschultert werden: Schultergürtel zu unbeweglich - Außen-Rotation trainieren



Kategorie: Antagonisten

Assistenz Übungen



www.strongmove.de

Übung H: RDL - Rudern

Ausführung:

Halte die Hantel im Stand mit etwas über schulterbreitem Griff, die Ellbogen sollten für eine stabile Oberkörper- & Schulterhaltung im gesamten Übungsverlauf nach hinten zeigen! Einatmen - Senke das Gewicht entlang der Oberschenkel bis etwa Mitte Schienbein ab, indem Du deinen Oberkörper bis zur Waagerechten stolz nach vorne hinunter neigst - dabei sollten sich die Kniegelenke leicht anwinkeln, damit Du je nach Beweglichkeit eine stabile Rückenposition beibehalten kannst. Sobald Du die Position parallel zum Boden mit Deinem Oberkörper erreicht hast, beginnt der Armzug: die Ellbogen werden jeweils ausatmend senkrecht am Oberkörper vorbei gezogen. Die Hantel berührt den Körper auf Höhe des Schwertfortsatzes unterhalb der Brust. Der Oberkörper bleibt stabil in seiner Ausgangsposition. Sind die Ruderbewegungen abgeschlossen richte Dich ausatmend durch Streckung von Hüfte und Knien wieder in den neutralen Stand auf.

Wichtigste Punkte für eine gute Ausführung des RDL-Ruderzugs:

1. Rückenspannung während der gesamten Bewegung aufrecht halten
2. leichtes Hohlkreuz mit Gegenspannung der Bauchmuskulatur ausdrücklich erwünscht
3. Gesamtschwerpunkt zentral über der Fuß-Mitte
4. in der Endposition spannen sich Rücken- und Ischiocrurale Muskulatur gegeneinander ab
 1. hier liegt das meist sehr individuelle Beweglichkeits-Limit
 2. daher kann die Ausprägung der unteren Umkehrposition sehr unterschiedlich aussehen



Häufigste Fehler sowie deren Ursache und Beseitigung:

1. Rundrücken: oberer u. mittlerer Rücken zu schwach - Rückenstrecker trainieren.
2. zu starke Kniebeugung: Bewegung wird zum DL und damit nicht mehr hüftdominant für die Beinrückseite - Körpergefühl des Athleten optimieren (visuell, taktil, verbal)
3. zu große Schultervorlage: Körpergefühl des Athleten optimieren (visuell, taktil, verbal)
4. Hantel kann nicht bis zum Körper gezogen werden: LAST ZU HOCH!



Übung I: Bankdrücken

Ausführung:

Greife die Hantel etwas über schulterbreit mit festem Griff in Rückenlage auf der Bank. Die Hantel befindet sich senkrecht über den Schultern. Die Schulterblätter sind während der gesamten Bewegung primär durch den Latissimus und die Rhomboiden in Richtung Gürtellinie und zueinander zu halten. Senke das Gewicht einatmend mit stolz gehaltener Brust (Hohlkreuz ist in Ordnung, da keine vertikale Druckbelastung auf der Wirbelsäule) bis zum Körperkontakt knapp unterhalb der Brust ab. H Drücke das Gewicht nach einer leichten Berührung mit dem Brustkorb wieder ausatmend in die Ausgangsstellung zurück. Halte dabei die Ellbogen stets exakt unter der Hantel, damit die Unterarme für eine optimale Kontrolle der Hantel senkrecht bleiben.



Wichtigste Punkte für eine gute Ausführung des Bankdrückens:

1. Die Schultern bleiben immer hinten auf der Bank
2. Stabile und gleichmäßige Liegeposition mit Ganzkörperspannung
3. Ellbogen stets unter der Hantel
4. Gesäß muss mindestens auf der Bank bleiben



Häufigste Fehler:

1. Schulter werden mit nach oben gedrückt!
2. Gesäß wird angehoben - LAST zu schwer!
3. Ungleiches Drücken im Rechts-Links-Vergleich: Muskuläre Dysbalance - Unilaterales Schulter- Training, um einen Ausgleich anzustreben



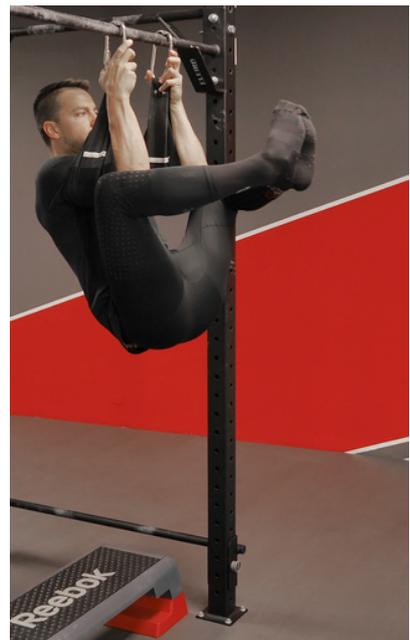
Übung J: GarHammer Raises

Ausführung:

Der Garhammer-Raise kann frei hängend oder in den AB-Straps durchgeführt werden, was ihn deutlich komfortabler und damit effizienter macht. Du hängst bei voller Körperspannung mit den Oberarmen in den Ab-Straps, die Hände greifen zusätzlich zu und die Schulterblätter befinden sich in Retraktion und nach unten arretiert - dadurch hängst Du so hoch wie möglich, die Schultern möglichst weit weg von den Ohren. Nun werden die Beine mit nach aussen angewinkelten Knien bis neben die Ellbogen angehoben, wobei sich die Fußspitzen ständig noch berühren - die Fersen sollen dabei möglichst auseinander gehalten werden. Das Absenken der Beine erfolgt langsam kontrolliert in die spannungsgeladene Ausgangssituation.

Häufigste Fehler:

1. zu viel Schwung in der Bewegungsausführung
2. Herablassen der Beine aus dem Hohlkreuz ohne Spannung in der Bauchmuskulatur
3. Verlust der Spannung im Schultergürtel - kein aktiver Hang mehr → oberen Rücken kräftigen!



Regression / Progression:

- a. Knie nebeneinander bis auf Bauchnabelhöhe hochziehen
- b. Verwendung von Zusatz-Gewicht: z.B. Gewichts-Manschetten an den Sprunggelenken



“

Gewichtheben ist
mehr als nur Fitness.

Gewichtheben zu

lernen, steigert

Performance und

Lebensqualität.”

Björn Schinke





STRONGMOVE

Deine Fragen und Anregungen sendest Du einfach an:
info@strongmove.de

Kontaktadresse:
STRONGMOVE GmbH
Trierer Str. 51
50674, Köln

Hier findest Du uns auf Social Media:

#strongmoveclub

Weitere Informationen finden sie unter folgenden Adresse:

www.strongmove.de

WICHTIGE HINWEISE

Dieses E-Book ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Beratung dar und sollte auch nicht als solche benutzt werden. Der Autor übernimmt keine Haftung für nachteilige Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen aus diesem E-Book stehen.

© Copyright: 2023 - STRONGMOVE GmbH

Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung und des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne die Genehmigung des Autors (Björn Schinke) in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



www.strongmove.de

16