



## Mobilisation, Stabilisation, Schnellkraft mit der Langhantel. Mit einem hohen Übertrag auf die konditionellen Leistungskomponenten im Fußball

Martin Zawieja

Dozent an der Trainerakademie Köln

Martin Zawieja, olympischer Bronzemedallengewinner im Gewichtheben, zeigt in seinem Beitrag die Möglichkeiten des Krafttrainings mit der Langhantel. Dabei präsentiert er Übungen, die auch bereits mit Juniorenmannschaften des DFB trainiert wurden. Sein Praxisbeispiel ist auf 30 Minuten ausgelegt und kann als vorbereitende Trainingseinheit auf das spezifische Training angesehen werden.

### Leistungen des Krafttrainings

Ein leistungssteigerndes Krafttraining muss einen hohen Bezug zu den sportartspezifischen Bewegungsanforderungen aufweisen (Bewegungsanalyse und Muskelfunktion im Fußball). Im Mittelpunkt des Krafttrainings für Fußballer steht daher die Verbesserung der Sprintleistung, der Sprungfähigkeit (vertikal) und der Ganzkörperstabil-

sation. Training mit der Langhantel bedeutet nicht reines Muskelaufbautraining. Viel wichtiger ist, hochwertige, qualitative Übungen einzubringen, die die Muskelqualität und die neuronale Ansteuerung fördern, also die intermuskuläre Bewegungen. Neben der Entwicklung der Basiskraftanforderungen lässt sich auch ein Kraftzuwachs realisieren, die wiederum die Steigerung der Muskelmasse bedingen. Ein weiterer entscheidender Punkt, den das Krafttraining mit der Langhantel leistet, ist die Verletzungsprävention. Es können gezielt die Muskeln der unteren Extremitäten verbessert werden, welches einen primären Vorteil dieses Krafttrainings darstellt. Das Training wird mittel- bis langfristig angelegt. Deshalb sollte es frühzeitig in die Jugendausbildung integriert werden, wie aktuell beim DFB. Haben die Spieler ein ein- bis zweijähriges

Ausbildungsprogramm durchlaufen, können individuelle Kraftfähigkeiten noch verbessert werden.

### Kurzfristige Zielstellung

Am Anfang steht das Kennenlernen des Langhanteltrainings im Vordergrund. Die Spieler werden mit einer hohen, ganz neuen Reizsetzung konfrontiert. Trotzdem ist die Schulung der Bewegungsqualität sehr wichtig, wobei die Gewichtsgröße in den Hintergrund

### Martin Zawieja (Gewichtheben)

- Bronzemedaille im Superschwergewicht bei den Olympischen Spielen 1988
- 3. Platz bei der WM 1991
- Deutscher Meister 1984, 1990, 1991
- 2x Deutscher Meister als Trainer
- 2001 bis 2006 Junioren-, 2002 bis 2005 Frauen-Bundestrainer

gerät. Diese Art des Trainings, besonders die erste Phase, ist sehr betreuungsintensiv. Jedoch ist man nicht auf einen Spezialisten angewiesen, da die Umsetzung auch von einem Athletiktrainer durchgeführt werden kann, der eine Einweisung in das Training mit der Langhantel bekommen hat.

Ein weiteres Ziel ist der Übertrag auf das sportartspezifische Training in Form der Schnellkraft und Stabilisation.

### Auch im kleinen Verein möglich

Jeder Verein ist in der Lage, Langhanteltraining umzusetzen. Es ist nichts so einfach und gut organisierbar wie diese Form des Krafttrainings. Es wird nur eine Langhantel plus Gewichte sowie eine Gummimatte benötigt.

### Beispiel Demonstrationstraining

Die Trainingseinheit beginnt mit einer kleinen Erwärmung, in der die Übungen mit einem Plastikstab simuliert werden. Dies hat den doppelten Effekt, dass sich der Spieler einerseits methodisch-didaktisch in die Bewegungsform eingewöhnt und andererseits auch eine Muskelerwärmung erreicht.

Es folgen mehrere Bewegungen, die aus den verschiedenen Bewegungssegmenten ausgesucht wurden, da sie den effektivsten Übertrag auf den Fußballer haben. Alle Abläufe haben die Hauptkomponenten Explosivität, Mobilität und Stabilität als Zielsetzung. Die Reißkniebeuge ist eine Übung für die Rumpf- bzw. Ganzkörperstabilität. Es folgt das Reißen oder Umsetzen, das eine komplexe Übung darstellt, in welcher Schnellkraft, Mobilisation und Stabilisation vereint werden.

Nach der Zugsbewegung schließt die Überkopfbewegung mit der Hantel an, die vor allem die oberen Extremitäten und die Ganzkörperstabilität trainiert. Dieser Ablauf wird immer dynamisch ausgeführt. Entscheidend für das Krafttraining mit der Langhantel ist, dass mit einer hohen Bewegungsqualität gearbeitet wird – das Gewicht ist zunächst uninteressant. Der Sportler soll verstehen, wie diese Bewegungsabfolge zustande kommt und diese hochkonzentriert in kleineren Wiederholungszahlen absolvieren.

Das Resultat des Langhanteltrainings ist eine verbesserte intermuskuläre Koordination, die im Übertrag sehr wertvoll für das Erreichen der Leistung im Fußball ist.

## Trainingslager im Herzen der Natur

Im Aus- und Weiterbildungszentrum des Hessischen Fußball-Verbandes e. V. finden Sie Sportanlagen für Profis und Freizeitsportler



SPORTHOTEL  
GRÜNBERG



SPORTSCHULE

Am Tannenkopf 1 · 35305 Grünberg  
Telefon (0 64 01) 80 20 · Telefax (0 64 01) 80 21 66  
E-Mail: [info@sporthotel-gruenberg.de](mailto:info@sporthotel-gruenberg.de)  
[www.sporthotel-gruenberg.de](http://www.sporthotel-gruenberg.de)

Erwärmung: Methodische Reihe (Simulation, 5-10 min)



Bei der Erwärmung werden alle Übungsteile mit dem Besenstiel ausgeführt (s. Foto).

**Reißkniebeuge**

- Der Stab wird im gestreckten Stand und breiten Griff (Armlänge & Schulterbreite) auf die gestreckten Arme gebracht.
- Hüft- und Kniegelenk werden gleichzeitig langsam gebeugt.
- Der Oberkörper geht etwas nach vorne, der Stab wird leicht hinter den Kopf geführt.
- Beinachsenstabilität bei der Beugung und Streckung bedeutet, Knie immer Verlauf der Fußspitzen.
- Die Beugungstiefe ist individuell, nur korrekte Körperpositionen zulassen.
- Ganzkörperstabilisationsübung.

**Start und 1. Zug**

- Stab in die Hüfte.
- Schmalere Griff.
- Langsames Absenken bis Mitte Schienbein.
- Aufrichten (Knie- und Hüftgelenk gleichzeitig öffnen).
- Nah am Körper.
- Arme bleiben gestreckt.
- Langsame Bewegungsausführung.
- Hantel wird bis Mitte Oberschenkel gezogen.

**1. und 2. Zug**

- Oberschenkelmitte Pause (Stab berührt den Oberschenkel).
- Schnelles Strecken der Beine und des Oberkörpers (simuliert ein Vertikalsprung).
- Erst nach der Streckung die Arme beugen.
- Stab wird dicht am Körper nach oben (Brusthöhe) und hinten geführt.

**Umsetzen**

- Schnelles Eindrehen der Ellbogen (Hantel ablegen) nach vorn.
- Füße von Hüft- in Schulterbreite flach setzen.
- Stab auf den Schultern ablegen.
- Oberkörper ist in der Bremsphase leicht nach vorne gebeugt.
- In der Bremsbewegung werden die Beine leicht gebeugt.

**Schwungdrücken**

- Stab liegt auf den Schultern.
- Beugen der Beine ca. 10cm.
- Oberkörper bleibt aufrecht.
- Danach schnelles Strecken der Beine und des Oberkörpers.
- Arme und Beine werden in der Endphase gleichzeitig gestreckt.

Fertigkeits- und Fähigkeitsprofil im Langhanteltraining

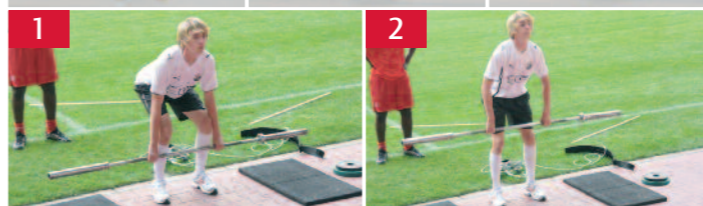
Trainingsübung	Fertigkeitsentwicklung	Zielstellung und Funktionalität in der Bewegungsstruktur
Reißkniebeuge	Mobilität und Stabilität	Stabilität der gesamten Wirbelsäule unter dynamischer Hüftbewegung und akzentuierter Beanspruchung der thorakalen/lumbalen Extensoren und der schultergürtelaufrechtenden Muskulatur; gleichzeitig Förderung der aktiven Schulter- und Schultergürtelmobilität
Startposition 1. Zug	Mobilität und Stabilität	Wirbelsäulenstabilität in gebeugter Knie- und Hüftposition, damit Einfluss auf aktive Hüft- und Wirbelsäulenmobilität
2. Zug	Explosivität und Stabilität	Streckung in Knie- und Hüftgelenk als Basis des schnellen Kraftverhaltens der Beinstreckerkette
Umsetzen	Explosivität und Stabilität Mobilität	Kombination von Schultergelenkmobilität und Verbindung des schnellen konzentrischen und exzentrischen Kraftverhaltens der Beinstreckerkette und der Rumpfextensoren
Schwungdrücken	Mobilität und Stabilität	Akzentuierung der strecknahen Kraftentfaltung unter erhöhten Stabilitätsanforderungen für den gesamten Rücken- und Schulterbereich; dabei Ausnutzung des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus

Übungsablauf



**Reißkniebeugen (Fotos: DFB)**

- Nur mit dem Stab! 2-3 min Pause, bei schlechter Qualität wiederholen (auch in den Folgeschritten!).
- Arme gestreckt, Körperspannung! Belastung auf dem ganzen Fuß. Tiefe der Hocke ist individuell.
- Sicheres Gefühl entwickeln. Langsam bewegen.



**Startposition und 1. Zug**

- Etwa 20-40 kg (auch in den Folgeschritten).
- Enge Griffbreite. 1. Zug bis Mitte Oberschenkel. Knie- und Hüftwinkel öffnen sich gleichzeitig (einfaches Aufstehen von einem Stuhl). ACHTUNG!!! Oberkörper bleibt immer über der Hantel!



**1. und 2. Zug**

- Enge Griffbreite. 1. Zug bis Mitte Oberschenkel (berühren). Maximale Beschleunigung bis oberhalb Bauchnabel, schnelle Oberkörperstreckung im 2. Zug.
- ACHTUNG!!! Der Impuls ist entscheidend, nicht die Höhe



**Standumsetzen**

- Zusammenführung beider Bewegungsphasen inklusive der Phase des Umgruppierens – synchron Füße eine Fußbreite nach außen und schnelles Eindrehen der Ellbogen. ACHTUNG!!! Kein Hohlkreuz in der Bremsbewegung.



**Schwungdrücken**

- Kleine Auftaktbewegung (10 cm Beugen der Beine) danach schnelles Strecken der Beine und des Oberkörpers.
- Hantel schnell auf die gestreckten Arme (schmale Griffbreite)