

Spezifische Testformen der LHT Zubringer

Auszug aus der in Arbeit befindlichen Ausbildungsbroschüre „Athletiktraining Langhantel – Basisübungen. Zubringer, Methodik, Technik“

Test 1: Reisskniebeuge

Thema: Mobilität der Beine in der tiefen Hocke, Stabilität in Schulter-Rücken sowie die Schulter-Mobilität in der Überkopfhaltung der Arme

Ausführung: Tiefe Kniebeuge mit einem Holzstab oder einer Übungshantel über dem Kopf gehalten.

Beurteilung: Eine tiefe Hocke („ass-to-grass“) kann ohne Heben der Fersen und mit aufrechtem Oberkörper eingenommen werden. Der Stab befindet sich im Lot über dem Mittelfuss.

Fehler-Indikatoren: Keine tiefe Hocke / Fersen anheben / Fussposition verändern / Hantel wird nach vorn geführt



Test 2: Grundhaltung Schultern für Hebetechnik

Thema Test 2+3: Zubringer für den Spannungsaufbau in der Hebetechnik

Ausführung: Schultern gehen rauf → zurück → runter

Beurteilung: Korrekte Haltung kann gezeigt und erklärt werden.



Test 3: Grundhaltung Rücken für Hebetechnik

Ausführung: Becken zurück, Brust raus → eine „Grube“ im Rücken entsteht

Beurteilung: Korrekte Haltung kann gezeigt und erklärt werden. Sichtbare Faltenbildung bei eng anliegendem Shirt



Test 4: 10er-Test – Einbeinkniebeuge auf der Langbank

Thema: Stabilität Kniegelenk, Beweglichkeit Waden

Ausführung: Mit einem Bein seitlich auf einer Langbank stehen. Kontrolliert im 3sec-Takt 10x bis in den rechten Winkel des Stützbeins absenken. Die Ferse des anderen Beins berührt ganz leicht den Boden. Oberkörper bleibt aufrecht, Blick geradeaus, Arme gerade nach vorn.

Beurteilung: 10 Wiederholungen, jedes mal den Boden mit der Ferse berühren.

Fehler-Indikatoren: Kraft: zu schnelle, unkontrollierte Senk-bewegung / Deutliche Pause im Umkehrpunkt / Leichtes Zittern oder Wabbeln der Knie / Starke Oberkörper-Vorneigung / Freies Bein wird stark nach vorn geführt

Hinweis zur Langbank-Höhe: der Winkel im Stützbein ist massgebend



Test 5: Nackenstoss liegend

Thema: Spezifische Schulter-Mobilität für Überkopfbewegungen

Ausführung: einen Holzstab 10x aus der Armstreckbewegung zur Schulter führen. Der Blick ist dabei geradeaus; die Füße behalten Bodenkontakt.

Beurteilung: Der Stab muss in einer gerade ausgeführten Bewegung problemlos im Halbsekundentakt hoch- und runtergeführt werden.

Fehler-Indikatoren: Führen bis zur Schulter nicht möglich / Krumme Bewegungslinie / Mühe die Bewegung im Hinterkopfbereich auszuführen



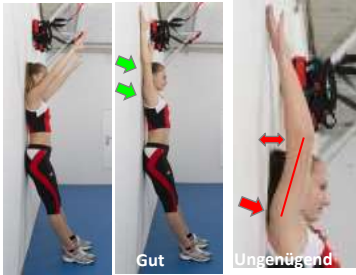
Test 6: Schultermobilitäts-Test

Thema: Spezifische Schultermobilität

Ausführung: Mit dem Rücken gegen die Wand lehnen. Die Fersen 1.5 Fusslängen von der Wand weg positionieren und auf dem ganzen Fuss stehen. Die Arme ganz durchgestreckt mit dem Handrücken nach hinten zur Wand führen, bis die Arme die Wand berühren.

Beurteilung: Oberarme und Schultern sollen im Bewegungs-Endpunkt gerade nach oben zeigen.

Fehler-Indikatoren: Schultern können nicht ganz geöffnet werden / Oberarm-Achse zeigt nach oben-vorne/ Deltamuskel hat keinen Wand-Kontakt



Test 7: Überkopf-Test

Thema: Spezifische Schulter-/Brustmobilität

Ausführung: Den Stab mit gestreckten Armen vor-und-zurückführen. Die Bewegungsausführung immer mit beiden Armen parallel ausführen. Kein Ausweichen oder Abdrehen mit Schultern.

Beurteilung: Messen der Distanz der Handinnenkanten. 90cm Abstand und weniger von Hand zu Hand sind genügend, 60-70cm sind sehr gut; Distanzen über 110cm sind dagegen ungenügend. Enger als 50cm ist tendenziell hyperflexibel.



Test 8: Schulterblattfixatoren-Test

Thema: Stabilität Schulterblattfixatoren

Ausführung: Mit dem Rücken gegen die Wand lehnen. Die Fersen 1.5 Fusslängen von der Wand weg positionieren und auf dem ganzen Fuss stehen. Die Ellbogen sind auf Schulterhöhe seitwärts im 90-Grad-Winkel ausgefahren. So stösst man sich nun im Sekundentakt von der Wand weg und brems wieder zurück.

Beurteilung: Ausführen im Sekundentakt 12x




Test 9: Tiefkniebeuge vor der Säule

Thema: Stabilität unterer Rücken und Kniestreckler

Ausführung: Kniebeuge vor einer Reckstange oder ähnlichem (keine Mauer). Die Knie müssen neben der Stange durch nach vorn passieren können. Die Fussspitzen sind leicht vor der Stange positioniert. Die Arme gerade nach vorn halten. Die Nase darf nie die Stange berühren.

Beurteilung: 5x Tiefkniebeuge ohne berühren



Test 10: Standwaage mit Langhantel

Thema: Einseitige Stabilität hintere Muskelschlinge

Ausführung: Aus der aufrechten Position mit einer leichten Hantel oder Stab (ca. 5kg, Griff eng) in die Standwaage-Position kippen. Ausführung rechts und links je 8x.

Bewegungstempo: im 3sec-Takt.

Beurteilung: Kontrollierte Ausführung im Gleichgewicht

Fehler-Indikatoren: Ausführung nur bis unterhalb der 90°-Position möglich / Wegdrehen des Beckens / Abkippen auf die Fuss-Aussenkante

