

**„Der Budoka“**

# Krafttraining

## 51-100

**Autoren:**

Dirk Mähler

Marcus Temming

**Fotos:**

Paul Klenner/Erik Gruhn



Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband e.V.

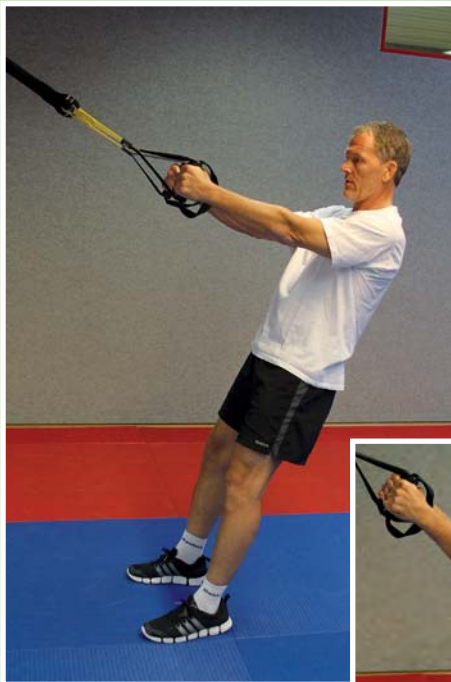
# Krafttraining, Teil 51

## Schlingentraining Beinmuskulatur

### Kniebeuge

Die Griffe in Schulterhöhe fassen und mit gestreckten Armen nach hinten in den Hang legen. Soweit wie möglich nach unten gehen und dann mit gestreckten Armen wieder in die Ausgangsposition kommen. Beine so weit wie möglich beugen.

Alternativ kann die Übung auch dynamisch mit Absprung gemacht werden (Fotos rechts): Dazu kontrolliert nach unten gehen und explosiv nach oben springen.



### Pistols

Mit aufgerichtetem Oberkörper auf einem Bein das Gesäß bis zur Ferse herunterlassen. Die Arme bleiben gestreckt (nicht



ziehen) und das nach vorne gerichtete Bein berührt nicht den Boden. Beide Beine nacheinander trainieren.



**Hinweis:** Beim Schlingentraining werden Muskelketten trainiert. Durch die Stabilitätsarbeit werden auch viele kleine Muskeln mit beansprucht. Die sensorische und motorische Leistung ist hierbei sehr groß.

### Einbeinkniebeuge (Lunges)

Ein Bein hinten in dem Griff fixieren. Mit aufrechtem Oberkörper die Kniebeuge auf einem Bein ausführen. Dabei die Hüfte nach vorne gedreht lassen und das Knie beim Beugen nicht zu weit nach vorne schieben. Die Bewegung geht nach unten und beide Beine werden hintereinander trainiert. Die Arme können dabei beim Heruntergehen nach vorne gestreckt werden.

Die Übungen sollten in einem Belastungsbereich von 20-40 Sekunden ausgeführt werden.

Viel Erfolg für das Jahr 2014!



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn

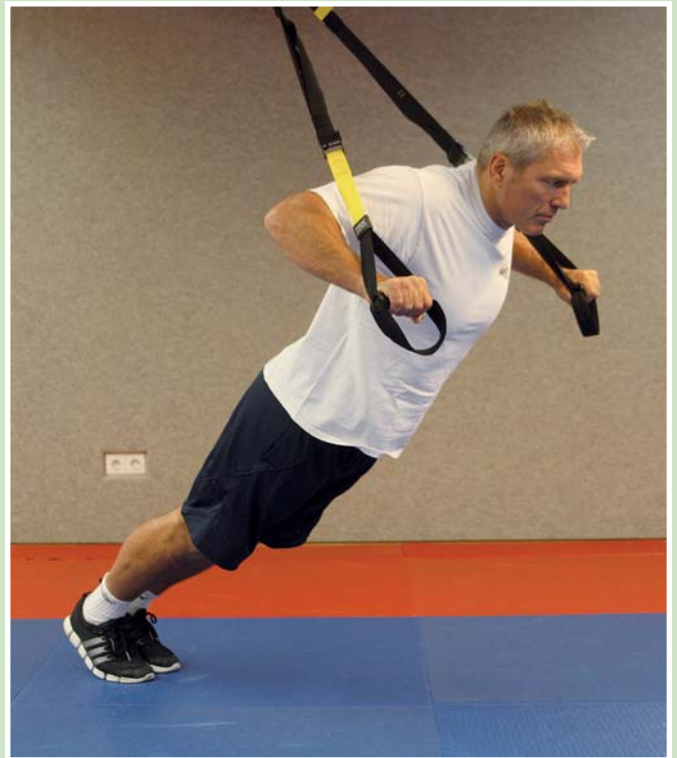
# Krafttraining, Teil 52

## Brustpresse

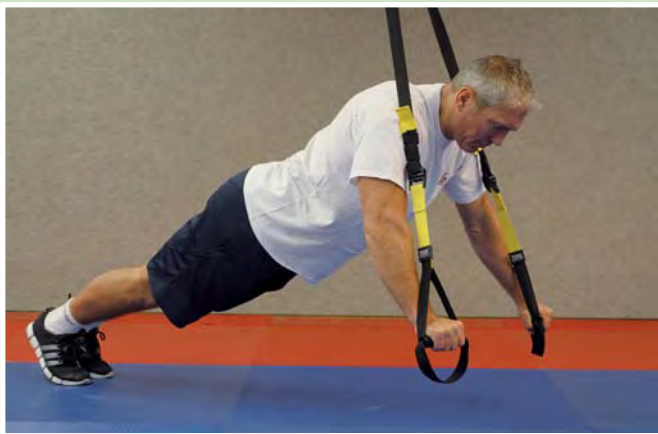
Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos: Erik Gruhn



Griffe fassen, mit fast ausgestreckten Armen mehr als Schulterbreit vor dem Körper halten.



Oberkörper in Vorlage bringen, Körper senken, bis in den Ellenbogen rechte Winkel entstehen, kurz halten und wieder hochdrücken.



Je weiter die Füße nach hinten gestellt werden (Seil vorher länger machen), desto schwerer wird die Bewegung.



Bei den Liegestützen geht der Oberkörper etwas weiter nach unten.



Als Variation kann auch eine fliegende Bewegung (Arme gehen im Halbkreis auseinander) ausgeführt werden oder man er-



schwert die Belastung bei den Liegestützen durch das Anheben eines Beins.

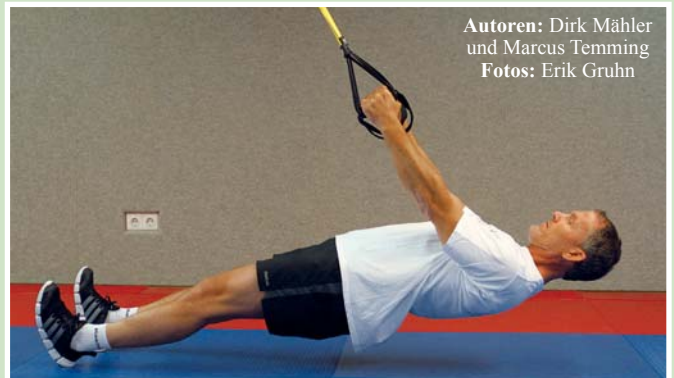
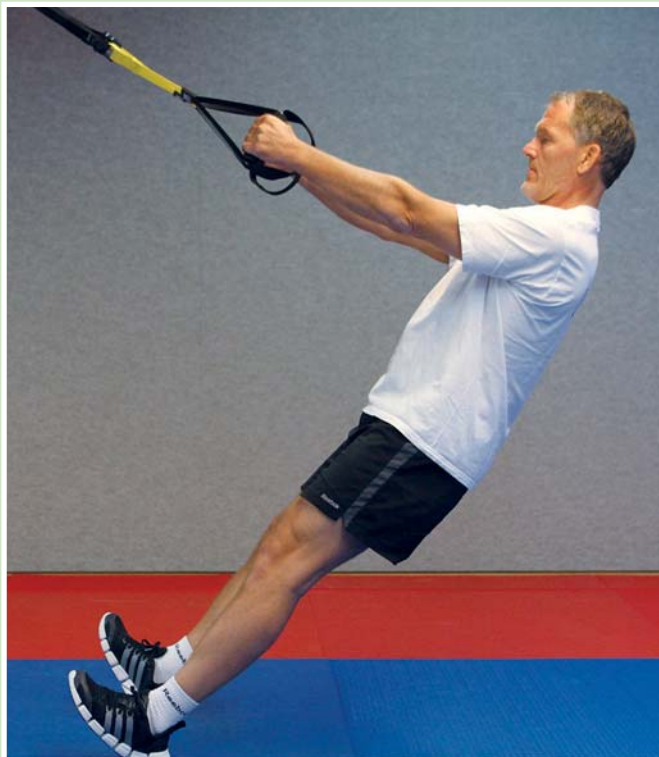


Belastungsdauer: 20-30 Sekunden mit 4-5 Durchgängen

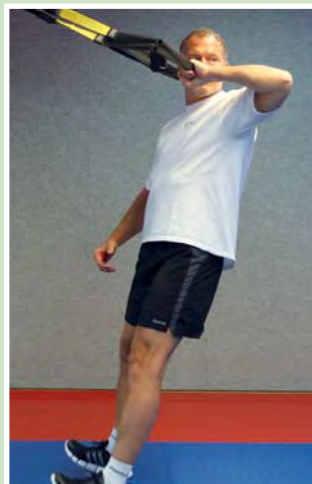
# Krafttraining, Teil 53

## Umgekehrtes Rudern (Inverted Row/Low Row)

Autoren: Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
Fotos: Erik Gruhn



Der Körper befindet sich in der Schräglage. Die Griffe so fassen, dass die Handflächen zueinander zeigen. Durch Heranziehen der Griffe und das Beugen der Arme, wird der Körper nach vorne bzw. oben gezogen. Der Körper bleibt dabei gestreckt, Ellenbogen werden eng am Körper geführt. Diese Übung trainiert die komplette Rückenmuskulatur, sowohl auf dynamische als auch auf statische Weise. Der Neigungswinkel des Körpers ist für die Trainingsbelastung entscheidend.



Alternativ kann die Übung auch mit einem Arm (Zugarm beim Judo) ausgeführt werden (Foto rechts). Hierzu werden beide Griffe mit einer Hand gefasst und der Ellenbogen mit nach oben gezogen, Kopf dreht mit.



Zur Verbesserung der Ganzkörperstabilisation wird ein Bein vom Boden gelöst und dann der Körper nach oben gezogen. Nach 15-20 Sekunden das Bein wechseln. **Probiert es aus!**

# Krafttraining, Teil 54

## Stabilisierungsübung: Revers Butterfly - Frontlift - Roll out



**Revers Butterfly:** Arme gestreckt nach hinten legen. Fußspitzen anziehen, Körper gerade (Foto oben). Die Arme seitlich nach hinten ziehen, so dass die Ellenbogen hinter den Körper gelangen (Foto links). Ganzen Körper stabil halten und Schulterblätter zusammen ziehen (hintere Schultermuskulatur/Stabilisation).



**Frontlift:** Die Arme soweit wie möglich nach oben bringen ohne Schwung zu holen (vordere Schultermuskulatur/Stabilisation) (Foto rechts).



**Roll out:** Im Stand (je schräger desto anstrengender) Griffe fassen und die gestreckten Arme langsam nach vorne oben bewegen. Am obersten Punkt anhalten und wieder in die Ausgangsposition ziehen. Den ganzen Körper (hier besonders die Rumpfmuskulatur) unter Spannung halten (Fotos links). Alternativ kann die Übung auch auf dem Boden gemacht werden. Hierbei versuchen mit dem Oberkörper parallel zum Boden zu kommen, kurz anhalten und wieder zurückziehen (Fotos unten).

Diese Übungen können sehr gut hintereinander ausgeführt werden.

**Dauer je Übung: 10-20 Sekunden und das 3-4 mal hintereinander!**

**Stabilisiert EUCH!**

**Autoren:** Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn



# Bizeps- und Trizepstraining



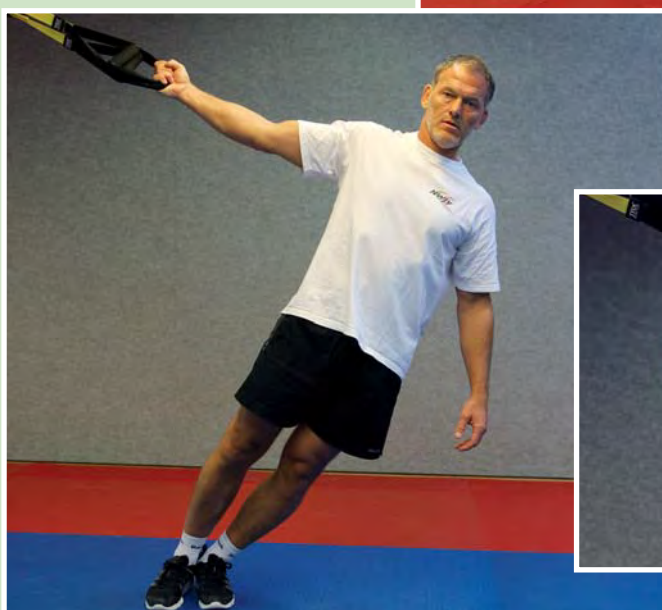
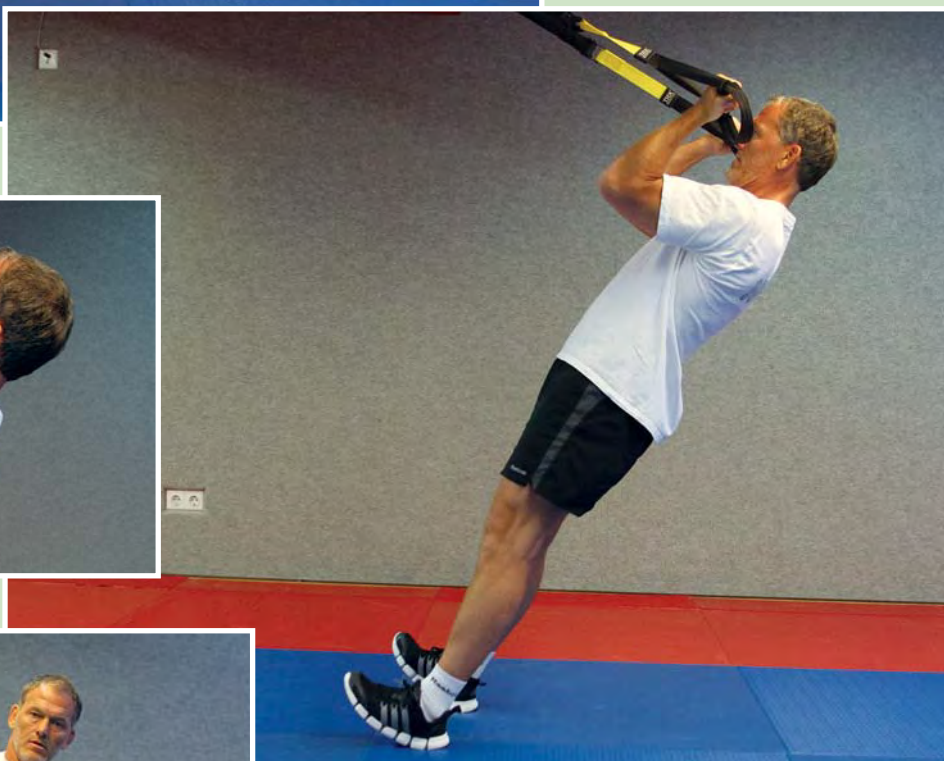
## Bizepscurl beidarmig

Griffe des Bandes mit Obergriff fassen und den Körper nach hinten legen. Arme sind ganz gestreckt, der Schultergürtel ist stabilisiert (links).

Aus dieser Position beide Unterarme anbeugen, ohne die Schultern zu bewegen. Dabei wird der ganze Körper nach vorne gezogen (unten).

**Wichtig:** Die ganze Zeit Spannung im Bizeps aufrecht erhalten.

**Autoren:** Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn



Alternativ:

## Bizepscurl einarmig

Hierbei werden beide Griffe mit eine Hand gefasst, der Körper wird seitlich/schräg gelegt.

Nun mit einer Hand den Bizeps anspannen und den Körper heranziehen. Auch hierbei die ganze Zeit Spannung in der Muskulatur aufrecht erhalten.

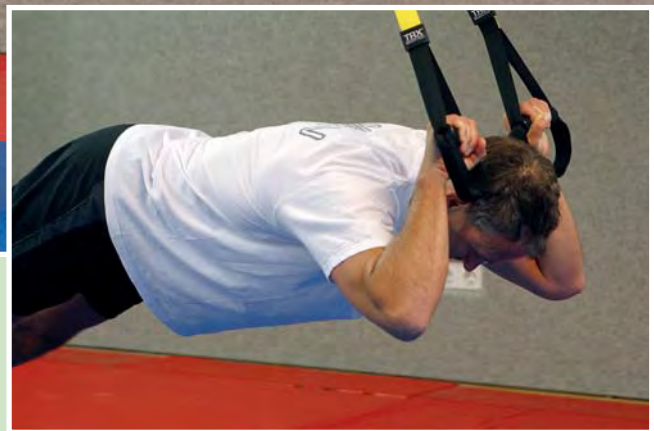
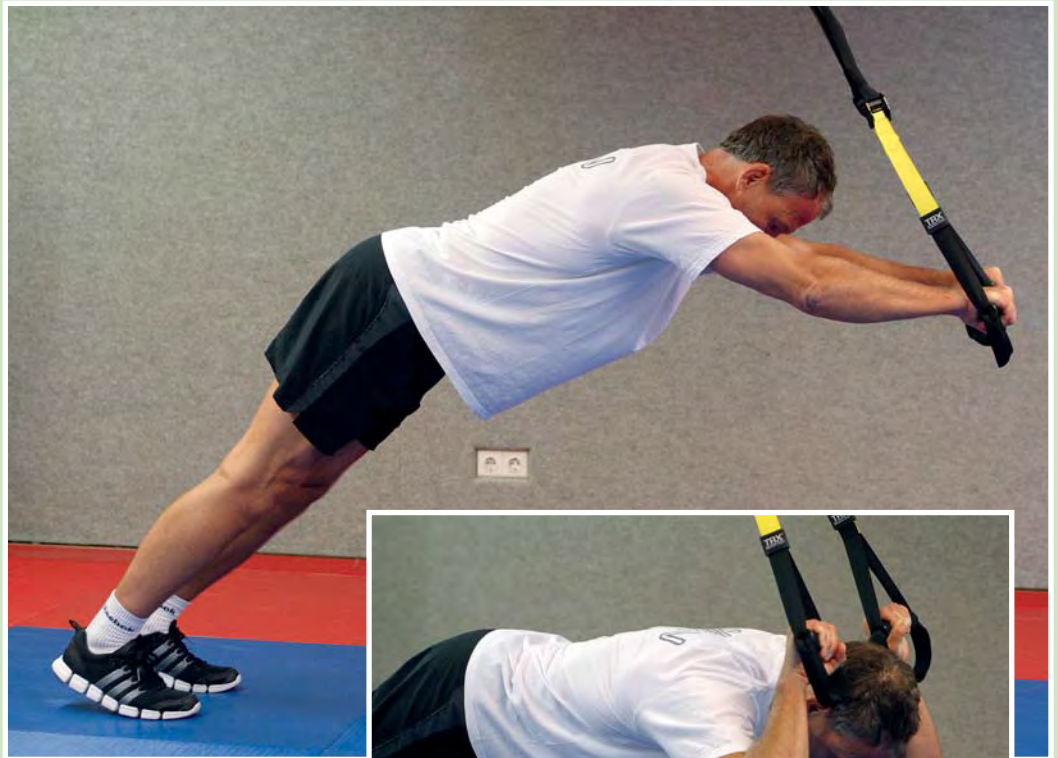
# Krafttraining, Teil 55

## Trizepsstrecken

Im Stand die Griffe fassen, die Arme strecken und Oberkörper nach vorne legen (je schräger desto schwieriger).

Körper stabilisieren und nur die Unterarme anwinkeln bis die Hände fast hinter dem Kopf liegen, kurz anhalten und dann wieder durch anspannen des Trizeps komplett strecken.

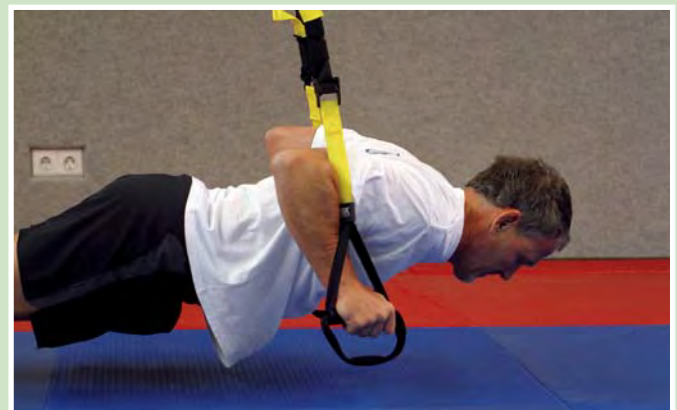
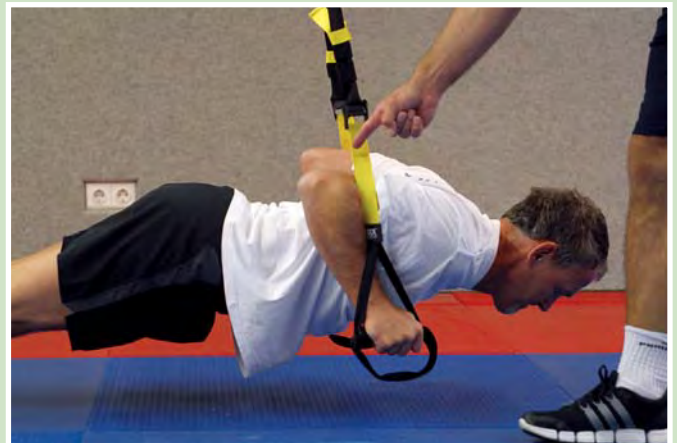
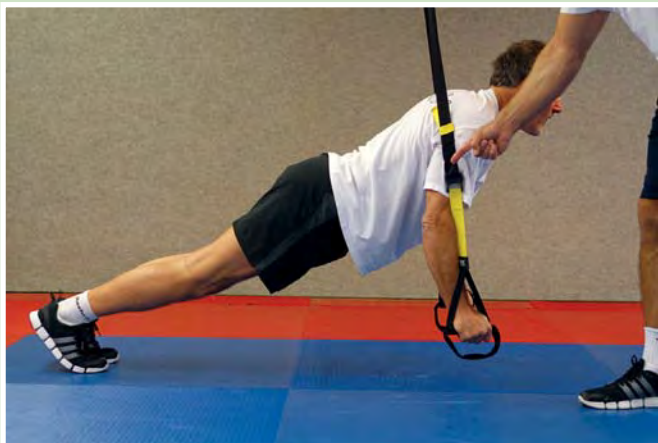
**Wichtig:** Ellenbogen nach vorne zeigen lassen und nicht zur Seite ausweichen, Körper die ganze Zeit stabilisieren.



Alternativ:

## Enge Liegestützen

Griffe fassen und in Liegestützposition gehen. Körper und Band stabil halten, Ellenbogen bleiben nah am Körper, wenn sie angewinkelt werden. In der unteren Position kurz anhalten und dann die Arme wieder strecken und den Trizeps in der oberen Position komplett anspannen. Die Arme müssen brennen!



# Krafttraining, Teil 56

## Recrunch auf Händen und Stabilisation



Je nach gewünschter Intensität sind die Füße oder Unterschenkel in den Schlaufen eingehangen. Der Körper ist auf den Händen gestützt und in Bauchlage gehalten. Der Bauch ist angespannt und das Gesäß leicht angehoben.

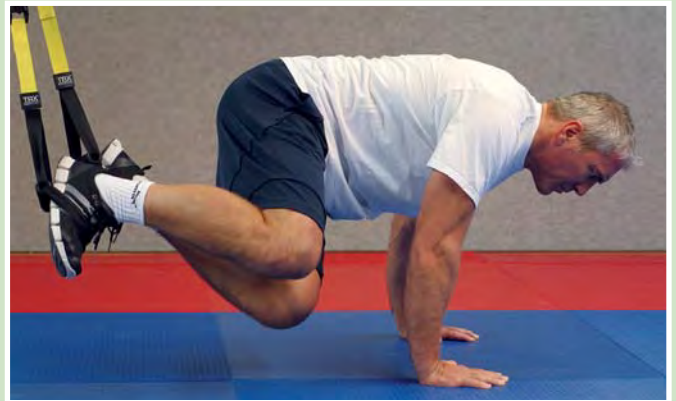


Aus der Körperstreckung werden die Knie gebeugt und an den Körper bzw. die Brust herangezogen. Bei der Bewegung wird der untere Rücken gekrümmt und der Bauchnabel nach innen gezogen.



Aus der eingerollten Körperposition werden die Beine langsam wieder zurückgeführt. Die Bauchmuskulatur bleibt angespannt - Endposition.

Die Knie während der Übung geschlossen halten! Körperspannung beibehalten und „Hohlkreuz“ vermeiden. Die Übung wird intensiver, je weiter der Körper vom Aufhängepunkt entfernt ist.



Alternativ kann auch der Recrunch schräg ausgeführt werden. Aus der Körperstreckung werden die Knie gebeugt und an den Körper bzw. neben die Brust herangezogen, dabei wird in der Hüfte eine geringe Rotation ausgeführt. Der untere Rücken wird gekrümmt und der Bauchnabel nach innen gezogen. Die Knie sind so weit wie möglich seitlich neben die Brust angezogen. Die Hüfte ist gebeugt und etwas zur Seite gedreht. Das Gesäß ist nach oben gerichtet und der untere Rücken leicht gekrümmt. Aus der eingerollten Körperposition werden die Beine langsam wieder zurückgeführt. Die Bauchmuskulatur bleibt angespannt.

Je weiter die Hüfte rotiert, desto stärker werden die seitlichen Bauchmuskeln beansprucht. Die Übung kann auch wechselseitig durchgeführt werden!

**Autoren:** Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn

### Sidestaby mit Rotation

Je nach Intensität ist ein Fuß oder Unterschenkel in der Schlaufe eingehangen. Der Körper ist seitlich auf einen Unterarm aufgestützt. Der Körper bildet mit der Hüfte eine Linie. Die Zehenspitzen sind angezogen.

Mit dem oberen Arm unter dem Körper durchgreifen und sich dann nach oben wieder ausrollen. In der obersten Position den Arm Richtung Decke strecken und den Körper stabilisieren.





# Krafttraining, Teil 57

## Beckenlift/Ischiocrurale Muskulatur



Die Muskulatur der Oberschenkelrückseite (ischiocrurale Muskulatur) ist maßgeblich an der Beckenaufrichtung und Kniegelenksbeugung beteiligt. Bei dieser Variante der Ischiocrural-Übung wird überwiegend der große Gesäßmuskel trainiert. Die Oberschenkelrückseitenmuskulatur sowie die Waden stehen ständig unter Spannung und leisten Haltekraft.

Je nach gewünschter Intensität sind beide Unterschenkel oder Füße in den Schlaufen. Die Beine sind angezogen. Die Füße sind mindestens 30 Zentimeter vom Aufhängepunkt entfernt. Die Kniegelenke sind ca. 90 Grad gebeugt. Die Hüfte ist leicht abgesenkt. Die Bein- sowie Rumpfmuskulatur stehen unter starker muskulärer Spannung.



Das Gesäß und der untere Rückenbereich sind deutlich vom Boden abgehoben. Der Körper ist vollständig angespannt, die Arme liegen mit den Handflächen nach unten neben dem Körper.

Man kann eine statische oder eine dynamische Version ausführen.

**Statisch:** Durch Beugung der Kniegelenke werden die Unterschenkel/Füße sowie das Gesäß angehoben und gehalten.

**Dynamisch:** Die Beine halten die Spannung aufrecht, währenddessen wird die Hüfte kontrolliert auf und ab bewegt.

**Autoren:** Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn

**Tipp:** Versuche den Kniegelenkwinkel, während die Hüfte auf und ab bewegt wird, nicht zu verändern. Mit den Armen kann man ggf. Gegendruck aufbauen, um eine Pendelbewegung in den Beinen zu vermeiden. Je weiter man sich vom Aufhängepunkt entfernt, desto intensiver wird die Übung.

# Krafttraining, Teil 58



## Kniehebelauf

Der Kniehebelauf (Skipping) trainiert in vielen Variationen die aktive Hüftbeugung.

Sling-Trainer an den Schlaufen fassen und leicht nach vorne lehnen.

In dieser Position den Oberkörper stabilisieren und abwechselnd die Knie anheben.



Die Intensität wird entweder durch den Kniehub und/oder die Frequenz gesteigert.

Je geringer der Kniehub, desto höher die Frequenz!

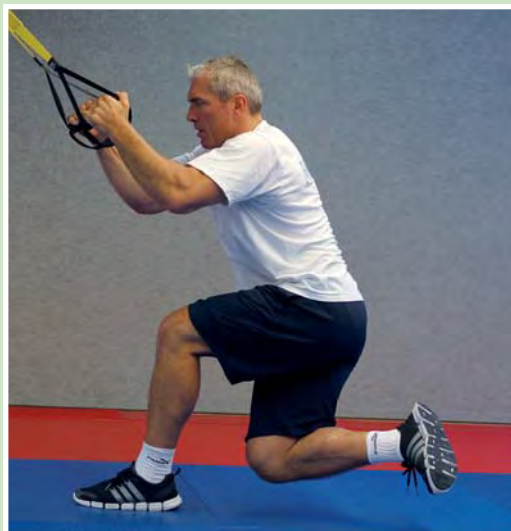
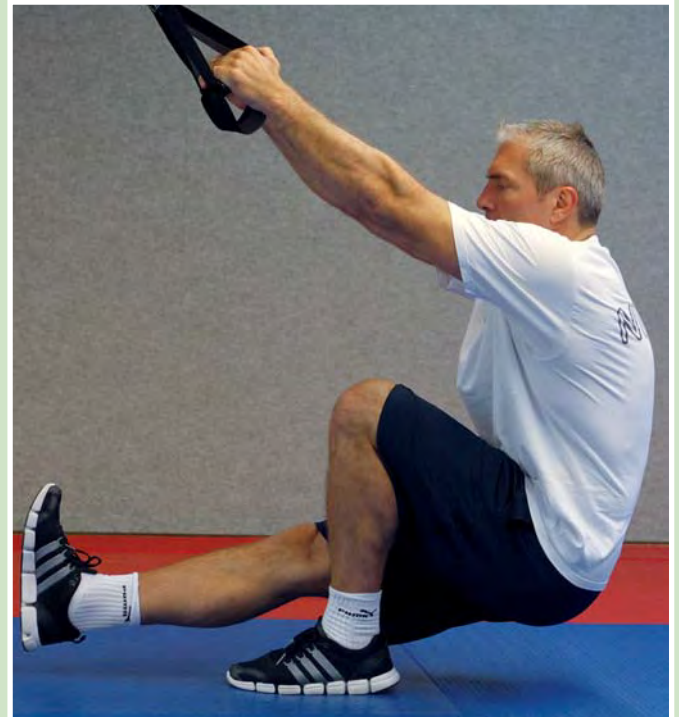
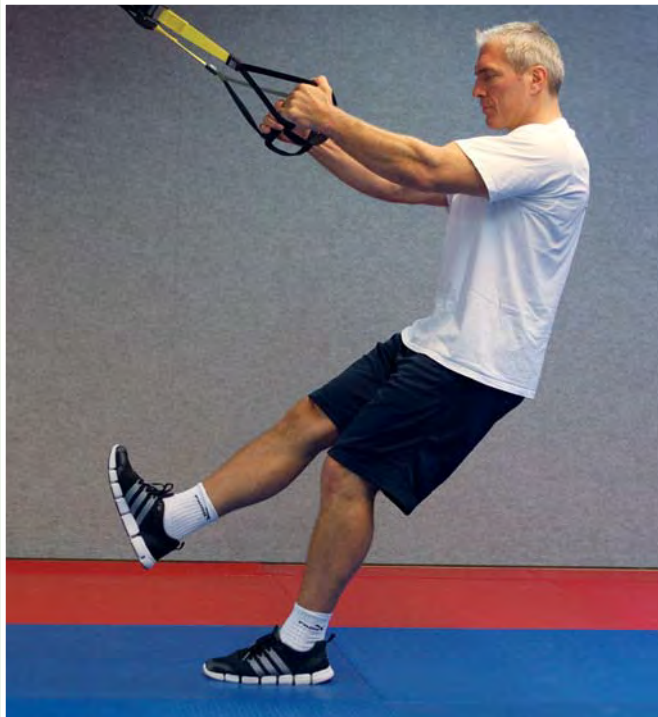
**Let's start running!**



**Autoren:** Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn

# Krafttraining, Teil 59

## Einbeinige Kniebeugen



### 1. Pistols (Fotos oben)

Griffe des Bandes fassen, ein Bein nach vorne gestreckt anheben und die Zehen anziehen. Oberkörperspannung aufbauen und das andere Bein soweit beugen, bis das Gesäß unterhalb des Knies ist. Kurz anhalten und dann wieder zurück. Nach 10 bis 20 Wiederholungen das Bein wechseln.

### 2. Einbeinige Kniebeuge mit Überkreuzen der Beine (Foto links)

Griffe fassen, Arme unter Spannung angewinkelt lassen und das Knie möglichst tief beugen und dabei das andere Bein nach hinten wegdrücken, ohne es abzusetzen - es bleibt während des gesamten Satzes in der Luft. Nach 10 bis 20 Wiederholungen absetzen und das Bein wechseln.

### 3. Standwaage mit Kniebeugen (Foto rechts)

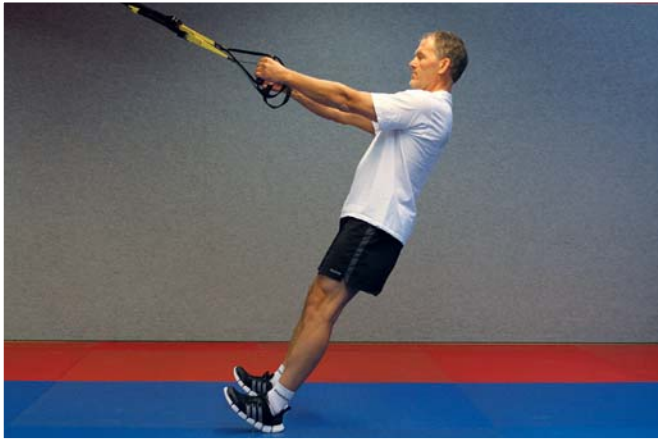
Oberkörper nach vorne beugen und die Griffe fassen. Knie soweit beugen bis die Arme und das gestreckte Bein eine gerade Linie bilden. In dieser Position stabilisieren und 10 bis 20 Wiederholungen Kniebeugen auf einem Bein ausführen und dabei am tiefsten Punkt kurz anhalten. Den Körper dabei so ruhig wie möglich halten. Nach einem Satz das Bein wechseln.



**Autoren:** Dirk Mähler  
und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn

# Krafttraining, Teil 60

## Ganzkörperworkout



Auf beiden Beinen stehend ist der Oberkörper leicht nach hinten gelehnt. Arme lang und unter Spannung.



Beine werden soweit wie möglich gebeugt ohne Spannung zu verlieren.



Mit der Kraft der Beine den Körper wieder aufrichten, in der obersten Position stabilisieren und entweder einen Ruderzug (Ellenbogen nah am Körper nach hinten ziehen) ...



... oder einen Revers Butterfly (Ellenbogen im Halbkreis hinter den Körper bringen) ausführen (kann auch abwechselnd gemacht werden). 20-25 mal ausführen ...



... und dann direkt in die Liegestützposition gehen, Ellenbogen nah am Körper halten und 20-25 mal wiederholen.



Diese Kombination von Zug- und Druckbewegung in 3-6 Serien ohne Pause ausführen und ihr habt ein super Ganzkörperworkout im Kraftausdauerbereich.

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos:** Erik Gruhn

# Krafttraining, Teil 61

## Kombiübungen als Zirkel

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos: Paul Klenner

### 1. Kniebeuge und Press (Thruster)

Langhantel vor dem Körper stabilisieren (Ellenbogen zeigen nach vorne). Aus der tiefen Kniebeuge dynamisch nach oben gehen und gleichzeitig (durch die Beine erzeugten Antrieb) die Langhantel über den Kopf nach oben heben. Langhantel wieder auf Schulterhöhe zurück lassen und in die tiefe Kniebeuge gehen.



### 2. Liegestütz auf der Langhantel

Langhantel etwas über Schulterbreite fassen, Handgelenke stabil halten und Oberkörper zur Stange absenken und wieder hochdrücken (kann auch mit unterschiedlichen Griffbreiten ausgeführt werden).



### 3. Breites Anreißen

Langhantel etwas über Schulterbreite fassen und mit betontem Krafteinsatz (aus der leichten Vorbeuge) in einer durchgehenden Bewegung zur Brust ziehen und gleichzeitig in den Hochzehenstand gehen. Ellenbogen gehen nach hinten, die Beine werden gestreckt und die Fersen leicht angehoben. Langhantel kontrolliert bis kurz über die Knie wieder nach unten lassen.



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Alle Übungen können nacheinander ausgeführt werden, z.B. **Übung 1** 10 Wiederholungen, **Übung 2** 10 Wiederholungen, **Übung 3** 10 Wiederholungen; dann alle Übungen mit 8 Wiederholungen, dann mit 6 Wiederholungen und zum Schluss mit 4 Wiederholungen.

Pausen so kurz wie möglich, alle Übungen kontrolliert-dynamisch ausführen (saubere Technik!).

Alternativ kann auch ein Ausdauerzirkel gemacht werden: Alle Übungen mit 5 Wiederholungen und das 5 Minuten lang.

Wie viele Durchgänge schafft ihr?

# Krafttraining, Teil 62

## Kombiübung mit Kurzhantel

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

### 1. Kniebeuge und Press

Zwei Kurzhanteln vor dem Körper stabilisieren (Ellenbogen zeigen nach vorne). Aus der tiefen Kniebeuge dynamisch nach oben gehen und gleichzeitig die Arme über den Kopf strecken. Kurzhanteln wieder auf Schulterhöhe zurücklassen und direkt wieder in die tiefe Kniebeuge gehen.



### 2. Liegestütze auf Kurzhanteln

Auf den Kurzhanteln abstützen, etwas engere Griffbreite als mit der Langhantel, Handgelenke stabil halten und Oberkörper so weit wie möglich absenken und wieder hochdrücken. Ellenbogen bleiben dicht am Körper.



### 3. Dynamisches Anreißen

Kurzhanteln in einer dynamischen Bewegung (aus der leichten Vorbeuge) nah am Körper nach oben ziehen. Ellenbogen gehen nach oben/hinten, die Beine werden gestreckt und die Fersen leicht angehoben (Hochziehenstand). Hanteln kontrolliert bis kurz über die Knie wieder nach unten lassen.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Alle Übungen können nacheinander ausgeführt werden, z.B. 1. Serie: **Übung 1** 10 Wiederholungen, **Übung 2** 10 Wiederholungen, **Übung 3** 10 Wiederholungen, dann alle Übungen mit 8 Wiederholungen, dann mit 6 Wiederholungen und zum Schluss mit 4 Wiederholungen oder 2 Wiederholungen; 2. Serie wieder zurück, also 2/4/6/8 und 10 Wiederholungen.

**Wichtig!** Gewicht so wählen, dass eine saubere Technik möglich ist!

# Krafttraining, Teil 63

## Dynamischer Kurzhantelzirkel



### 1. Kurzhantelschwingen (Swing)

Kurzhanteln durch dynamischen Einsatz der Hüft- und Beinmuskulatur nach oben schwingen. Rücken gerade halten und Kurzhanteln bis auf Augenhöhe schwingen.

### 2. Waagrechtes ziehen (Face Pulls)

Dynamisches Strecken der Beine und Hochziehen der Kurzhanteln in Richtung Gesicht.



### 3. Umsetzen (Dumbbell Clean)

Leicht in die Hocke gehen und sich durch gleichzeitiges Aktivieren der Bein- und Rückenmuskulatur aufrichten. Durch Ausnutzen des Schwungs die Ellenbogen unter die Hanteln auf Schulterniveau bringen. Aus dieser Haltung die Hanteln wieder absenken, nach vorne beugen und die Knie anwinkeln.

Explosive Ausführung!

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

Alle Übungen starten aus der gleichen Ausgangsposition!

Alle drei Übungen werden ohne Pause nacheinander ausgeführt. Wiederholungen 10-15 oder 10/8/6/4/2 und dann wieder 2/4/6/8/10

Viel Erfolg!

# Krafttraining, Teil 64

## Dynamischer Kettlebell-Zirkel



### 1. Swing (Schwingen)

Kettlebell mit einer Hand (innenrotiert) fassen. Durch das kräftige nach vorn/oben Schleudern der Hüfte kommt der gestreckte Arm in die Bewegung. Wichtig: Auf geraden Rücken achten und die Kraft aus den Beinen schöpfen - nicht aus den Armen!

### 2. Face Pull (Zug zum Gesicht)

Wie beim Swing wird der Start kräftig ausgeführt, jedoch wird die Hantel erst nach vorne beschleunigt, um dann eine horizontale Zugbewegung in Richtung Kopf zu machen. Der Ellenbogen wird dabei nach oben gebracht.



### 3. Clean (Umsetzen)

Kettlebell zwischen den Beinen mit innenrotierter Hand ergreifen. Der erste Teil der Bewegung ist wie beim Face Pull. Kurz vor dem Moment, in dem die Kettlebell den höchsten Punkt erreicht, dreht der Unterarm nach unten und innen und fängt die Hantel sanft ab. Die Knie werden dabei leicht gebeugt (leichtes abfedern). Das Handgelenk ist gerade und die Kettlebell liegt auf dem leicht schrägen Unter- und Oberarm nah am Körper.



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

Die Übungen können mit jeweils 5-8 Wiederholungen direkt hintereinander gemacht werden. Nach einer Runde Arm wechseln. Alternativ kann auch jede Übung einmal ausgeführt werden. Dann werden 5-10 Runden absolviert und dann der Arm gewechselt.

Start up!



# Krafttraining, Teil 65

## Dreierzirkel mit Kombiübung



### 1. Vorgebeugtes Rudern

Im Stand sind die Knie leicht gebeugt, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Langhantel schulterbreit fassen und nah am Körper zum Bauch ziehen. Auf stabile Position im Rücken achten, Ellenbogen hinter den Oberkörper ziehen.



### 2. Standrudern

Hantel schulterbreit fassen und nah am Körper bis kurz über die Brust nach oben ziehen. Ellenbogen zeigen dabei nach hinten/oben. Auf Stabilität im ganzen Körper achten!

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



### 3. Umsetzen und drücken (Kombiübung)

Aus der vorgebeugten Position die Langhantel etwas über Schulterbreite fassen und in einem Zug dynamisch umsetzen. Aus dieser Position wird die Hantel dann direkt nach oben gedrückt.

**Wichtig:** Stabilität im Schultergürtel beim Hochdrücken der Hantel!

Alle drei Übungen werden direkt hintereinander ausgeführt!  
Wiederholungszahlen 8-15 oder Pyramide 8-6-4-2 - 2-4-6-8

Keep on training!!!



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

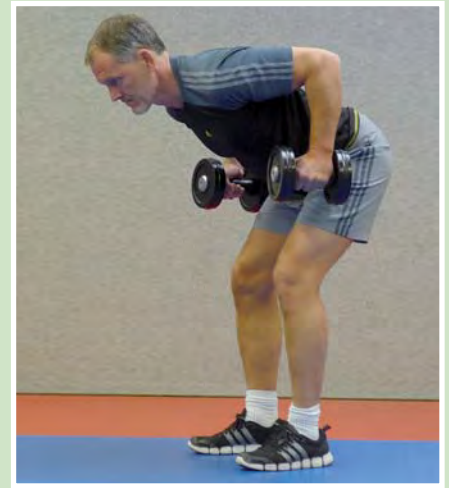
# Krafttraining, Teil 66

## Dreierzirkel mit Kurzhanteln

### 1. Vorgebeugtes Rudern

Kurzhanteln mit neutralem Griff in der Vorbeuge halten. Hanteln nah am Körper so weit wie möglich nach oben ziehen und die Ellenbogen hinter den Oberkörper bringen (Schulterblätter zusammenziehen).

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



### 2. Standrudern

Kurzhanteln gerade vor dem Körper bis zur Brust nach oben ziehen. Auf Stabilität im Oberkörper achten.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:

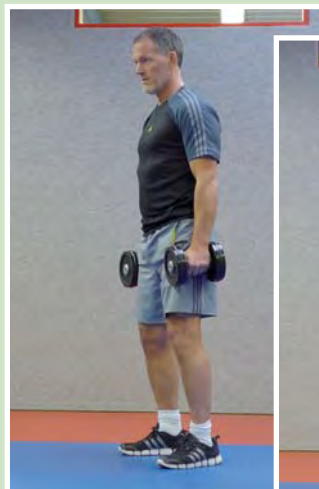


### 3. Curl und Press

Hierbei wird die Kurzhantel nicht umgesetzt, sondern mit einem Bizepscurl auf Schulterhöhe gebracht. Aus dieser Position in einer Halbkreisbewegung (Pronationsbewegung der Handgelenke) die Hanteln nach oben drücken und in der Endposition auf die Stabilität im Schultergürtel achten.

Wiederholungen 8-15 pro Übung (als Zirkel alle Übungen hintereinander) oder pyramidenmäßig von 10-2 Wiederholungen und dann wieder von 2-10 Wiederholungen nach oben.

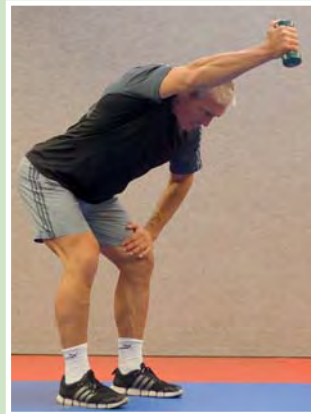
Stay hungry!



# Krafttraining, Teil 67

## Übungen zur Kräftigung der Schulterblattmuskulatur

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner



### Frontheben vorgebeugt

Aus der vorgebeugten Position erst das Schulterblatt anziehen und dann den gestreckten Arm bis zum Kopf hochheben.

### Seitheben vorgebeugt

Aus der vorgebeugten Position erst das Schulterblatt hochziehen und dann den Arm seitlich anheben.



### Außenrotation

Ellenbogen in der sitzenden Position gegen das Knie stellen und den Unterarm langsam hoch und runter bewegen. Rechten Winkel zwischen Ober- und Unterarm beibehalten!



### Kombiübung: Seitheben mit Außenrotation

Zuerst eine Seithebebewegung ausführen, in der obersten Position anhalten und die Kurzhanteln im rechten Winkel nach oben führen. Unterarme wieder absenken und die Hände zusammenführen, um die Kombiübung von vorne zu beginnen.

*Variation:* Aus der seitlichen Liegeposition den Oberarm am Körper anlegen und gegen die Schwerkraft anheben. Rechten Winkel wiederum beibehalten!

Übungen abwechselnd mit rechts und links ausführen.

Anzahl der Sätze 3  
Wiederholungen 12-15

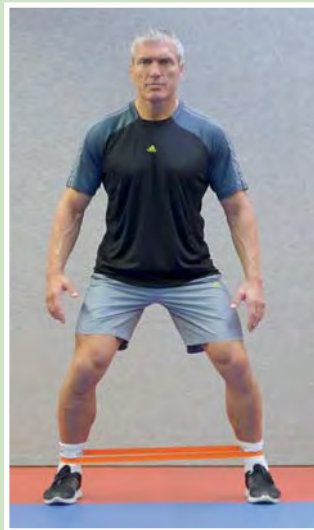
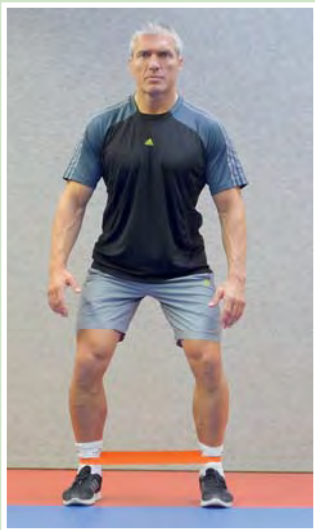
Auf saubere Ausführung achten!

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



# Krafttraining, Teil 68

## Gummiband Step/Walk

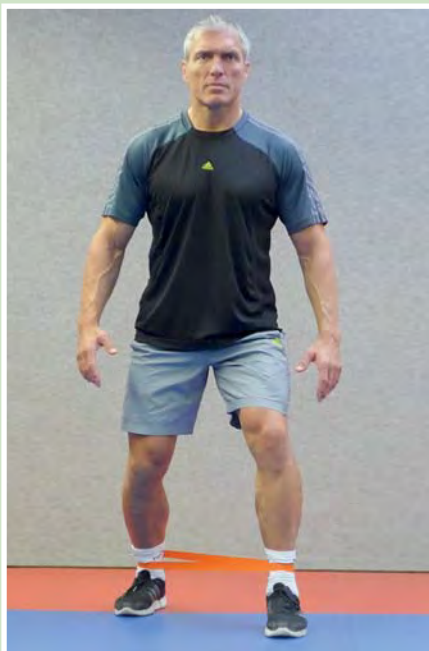


### Side Step (Lateral Walk)

Beim Side Step wird die Bewegung mit den Abduktoren nach rechts und links ausgeführt. Bei der Abduktion des rechten Beines muss das linke Bein exzentrisch und langsam folgen, so dass stets Spannung auf dem Band ist. Dies bewirkt sowohl eine Aktivierung der Abduktoren als auch der Adduktoren und der Hüftmuskulatur. Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne und Arme etwas angewinkelt.

Als dynamische Übung kann das Skipping mit dem Gummiband ausgeführt werden. Hierbei werden die Knie bei gleichbleibender Spannung des Bandes schnell nach oben gehoben (Laufbewegung).

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



### Front/Back-Walk

Bei dieser Übung haben wir eine ähnliche Ausführung wie beim Lateral-Walk, nur dass sich mit kleinen Schritten nach vorne bzw. nach hinten bewegt wird. Das Gummiband ist auch hier immer gespannt, um so eine optimale Aktivierung der gesamten Hüft- und Beinmuskulatur zu erreichen.

3-4 Sätze mit 10-20 Wiederholungen pro Seite ausführen!

# Krafttraining, Teil 69

## Wurfansatz mit dem Speedseil



Aus der Schrittstellung wird mit dem Speedseil der Wurfansatz bzw. das Gleichgewichtbrechen automatisiert. Mit Zug und Hub wird beim Kuzushi Uke nach vorne/oben gezogen. Dies kann mit dem Speedseil mit hohem Tempo geübt werden.

Der Hubarm wird dabei mit Druck und Hub nach oben gebracht (Daumen zeigt nach oben) und der Zugarm nach oben/hinten gezogen, wobei die Hand so gedreht wird, dass der kleine Finger nach oben zeigt. Der Ellenbogen geht hoch und der Kopf dreht sich in der Endphase mit (auf die Uhr schauen).

Die Rotationsbewegung bzw. die Bewegung nach oben wird durch die Beinarbeit (Hoch-Tief-Bewegung) unterstützt.

Man kann mehrere Intervalle ausführen, wobei das Tempo hoch gehalten werden soll.



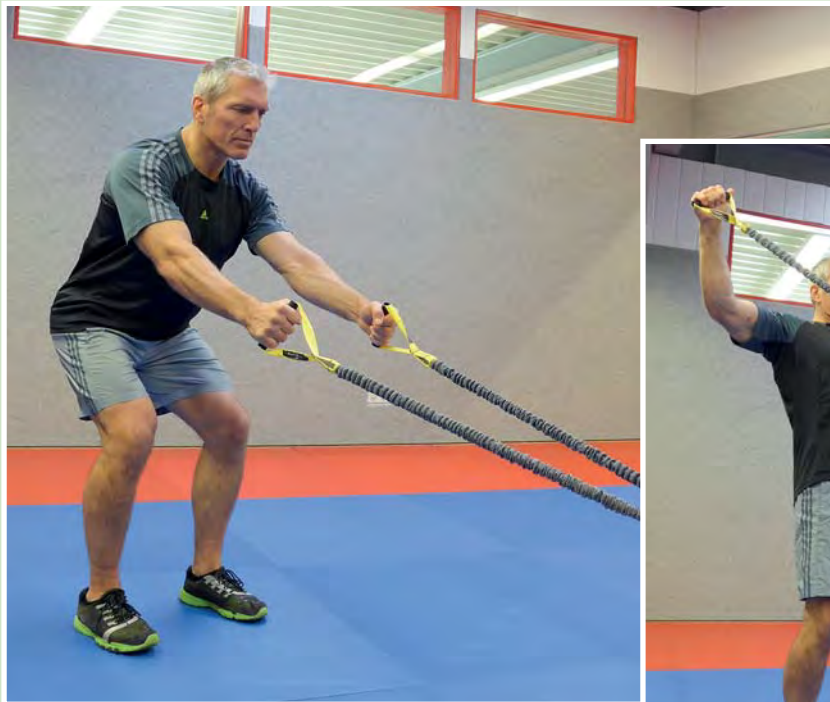
Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 70

## Beidseitiges und diagonales Anreißen mit dem Zugseil



Aus der athletischen Grundhaltung heraus das Zugseil mit beiden Armen nach hinten oben ziehen. Dabei den Oberkörper vollständig aufrichten und die Arme soweit wie möglich nach hinten bringen.



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Alternativ kann die Übung auch diagonal ausgeführt werden. Dazu die Arme gleichzeitig oben und unten nach hinten ziehen. Bei jeder Wiederholung den Armzug oben und unten wechseln.

Beide Übungen schnellkräftig mit dem ganzen Körper ausführen. 10-20 Wiederholungen pro Satz, 3-4 Sätze.

# Krafttraining, Teil 71

## Kraftausdauer-Zirkel

Dreier Kombi „Kniebeuge – Bergsteiger Crunch – Liegestütz mit Oberkörperdrehung



1. Aus der aufrechten Position Arme nach vorne bringen und in die komplette Kniebeuge gehen. Beim Aufrichten die Arme neben den Körper ziehen und Spannung aufbauen. Diese Übung kann auch als Sprungkniebeuge ausgeführt werden.



2. Aus der Liegestützposition abwechselnd das rechte und linke Knie zum Ellenbogen ziehen, dabei die Bauchmuskulatur anspannen (Fotos oben).



3. Aus der Liegestützposition eine Oberkörperdrehung nach rechts und nach links ausführen. Dabei den jeweiligen Arm gerade nach oben strecken und den Kopf mit drehen (der Hand nachschauen). Danach einen Liegestütz ausführen und wieder von vorne beginnen.



Alle Übungen ohne Pause hintereinander ausführen, entweder mit verschiedenen Wiederholungszahlen (minimum 20 Wiederholungen pro Übung), oder nach Zeit (jede Übung mindestens 20 Sekunden). Man kann auch bei jedem Durchgang die Wiederholungszahl oder die Zeit variieren (bei 20 Wiederholungen beginnen und nach jedem Durchgang eine Wiederholung weniger oder mit 30 Sekunden beginnen und jede Runde fünf Sekunden weniger etc.), je nach Zielsetzung und Leistungsstand.

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



# Krafttraining, Teil 72

## Kraftausdauer-Zirkel

Kombi: Skipping, Unterarmstütz und Rotationscrunches

### 1. Skipping

Oberkörper leicht nach vorne legen und unter Arm- und Knieeinsatz eine Laufbewegung starten. Langsam beginnen und dann die Frequenz steigern. Dabei die Intensität von Armeinsatz und Kniehub steigern.



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



### 2. Unterarmstütz

In die Grundhaltung des Unterarmstütz gehen. Komplette Körperspannung aufbauen, Rücken ist flach, Kopf gerade und die Arme sind 90 Grad angewinkelt und stehen direkt unter den Schultern. Spannung halten.

Alle Übungen ohne Pause 4-5 Durchgänge mit 30-60 Sekunden durchführen.



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



### 3. Rotationscrunches

In der Rückenlage Hände neben den Kopf nehmen, Kinn zur Brust. Knie in Richtung Brust ziehen und mit der Rotation des Oberkörpers den rechten Ellbogen zum linken Knie bringen und umgekehrt. Beim Anziehen und Strecken der Knie werden die Beine nicht auf den Boden abgelegt!



# Krafttraining, Teil 73

## Kraftausdauer-Zirkel



Kombi: Jumpin' Jacks, Liegestütze mit Anhocken und Rumpfdrehen im Sitzen (Russian Twist)

### Jumpin' Jacks

Füße weiter als schulterbreit platzieren, Knie leicht beugen und aus den Beinen explosiv abspringen und die Arme mit über den Kopf schwingen. Beine in der Luft spreizen und wieder in der Ausgangslage landen. Je schneller desto intensiver.

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



### Liegestütze mit Anhocken

In die Liegestützhaltung gehen, Rumpf anspannen. Aus der geraden Position die Füße so weit wie möglich zum Oberkörper bringen und direkt wieder zurück in die Ausgangsposition. Bewegung dynamisch ausführen, aber immer auf korrekte Körperhaltung achten (nicht durchhängen).



### Rumpfdrehen im Sitzen (Russian Twist)

Im Schwebesitz die Knie leicht anwinkeln, Arme leicht gebeugt. Dynamisch den Oberkörper nach rechts und links drehen. Die Beine werden in die Gegenrichtung bewegt. Dabei die ganze Zeit die Bauchmuskulatur anspannen.

Alle Übungen ohne Pause hintereinander ausführen. Jede Übung zwischen 30 und 60 Sekunden und dann 4-6 Durchgänge.

Power-Variante: Hantelscheibe oder Medizinball in die Hände nehmen.

# Krafttraining, Teil 74

## Kombizirkel

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

1. Ausfallschritt mit Sprung (Jumping Lunges)
2. Planke mit Beingrätsche (Plank Jacks)
3. Liegestütz mit Hockstrecksprung (Burpees)



1. Aus dem Stand einen weiten Schritt nach vorne machen, dynamisch nach oben abdrücken und in der Luft die Beine wechseln. Im direkten Wechsel wiederholen.



2. In der gehaltenen Liegestützposition (Planke) mit den Beinen so weit wie möglich auseinander springen und direkt wieder schließen. Körperspannung halten und nur in den Beinen bewegen.

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



Alle Übungen ohne  
Pause 30-60 Sekunden  
ausführen.

Nach einem Durchgang  
30-60 Sekunden Pause.

5-6 Durchgänge.



3. Aus dem Stand in die Planke gehen, einen Liegestütz ausführen, Beine anhocken, Schlussprung nach oben machen und die Arme dabei mit nach oben nehmen. Anschließend wieder direkt in die Planke gehen, Liegestütz ausführen, Beine anhocken und wieder hoch springen.

# Krafttraining, Teil 75

## Kombizirkel

1. Tiefe Sprungkniebeuge (Jumping Jack Squat)
2. Durchgerollte Liegestütz (Judo Push ups)
3. Seoi-nage Ansatz (Rotation Squat)

1. Aus der tiefen Kniebeuge (Finger berühren den Boden) nach oben abspringen und die Hände über den Kopf zusammenbringen (Bilder 1 und 2).

2. Körper von hinten nach vorne kurz über den Boden durschieben, ohne dass die Ganzkörperspannung verloren geht. Beine und Bauch nicht auf den Boden ablegen und komplett durchrollen (Bilder 3, 4 und 5).

3. Aus der tiefen Seoi-Nage-Position Beine strecken, Gesäß nach oben bringen und Rotation mit dem Oberkörper ausführen (rechter Ellenbogen geht zum linken Knie und umgekehrt). In der Endphase bis auf die Zehenspitzen gehen. Sowohl rechts als auch links ausführen (Bilder 6 und 7).

Alle Übungen hinter-  
einander ausführen  
30-60 Sekunden und  
4-5 Durchgänge.



1



2



3



4



5



6



7

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 76

## Unterarmzirkel



### Wrist Curl (Unterarmbeuger)

Unterarme auf eine Bank legen, so dass die Handgelenke frei sind. Langhantelstange in die Finger rollen lassen und wieder nach oben aufrollen. Dabei die Handgelenke so weit wie möglich nach oben beugen.



### Revers Curl (Unterarmstrecker)

Kurzhandel im Obergriff an der Scheibe fassen und abwechselnd den Unterarm anbeugen. Dabei das Handgelenk stabil halten.



### Unterarmtrainer (Kombiübung)

Im Stand die Arme strecken und das Seil aufrollen und langsam wieder nach unten ablassen. Dabei die Arme stabil halten und nur in den Handgelenken bewegen. Belastung für die Unterarmbeuger und die Unterarmstrecker.

Alle Übungen können mit 2-3 Sätzen und 10-20 Wiederholungen hintereinander ausgeführt werden!

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 77

## Kombizirkel

### Kastensprung/Sprungkniebeuge

Vor einem Step oder einer Box leicht in die Kniebeuge gehen und aus dieser Position explosiv nach oben springen. Dabei in der halben Kniebeuge landen und sofort wieder nach unten springen. Beim Auf- und Abspringen die Spannung in der Beinmuskulatur halten, um die Belastung auf die Knie und Sprunggelenke zu reduzieren.



### Dynamische Liegestütz

Einen Liegestütz mit beiden Händen auf dem Step ausführen und direkt aus der gestreckten Position in den Liegestütz auf dem Boden wechseln und umgekehrt. Dynamisch und schnellkräftig aus der jeweiligen Beugstellung nach obengehen (Fotos mittlere Reihe).



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Alle Übungen mit 15-25 Wiederholungen und 3-5 Durchgängen direkt hintereinander ausführen.

### Klappmesser

Aus der Rückenlage, Arme hinter den Kopf, gleichzeitig Beine und Arme vom Boden abheben und oben zusammenführen. Arme und Beine so weit wie möglich gestreckt halten.

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 78

## Kombizirkel

### 1. Beinpendeln (Twist) mit Oberkörperstabilisation

Auf den Rücken legen und eine nicht zu schwere Hantel über der Brust fixieren (Kopf leicht vom Boden abheben). Diese Position beibehalten, während die gestreckten Beine (Fußspitzen angezogen) nach links und rechts abgesenkt werden (Fotos rechts). Mit den Beinen nicht den Boden berühren und die Hantel immer in der gleichen Stellung halten.



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

### 2. Zercher Kniebeuge

Die Langhantel wird in der Armbeuge fixiert, Hände über Kreuz als Faust zusammenhalten. Ohne die Arme vom Körper wegzubewegen soweit in die Kniebeuge gehen bis die Ellenbogen die Knie berühren und dann wieder aufrichten.



### 3. Armbeugen mit Kreuzgriff

Langhantel im Kreuzgriff fassen und einen Bizepscurl ausführen. Körperspannung halten und den Griff nach einem Durchgang wechseln.

Alle Übungen hintereinander ausführen.  
15-20 Wiederholungen  
und 3-5 Sätze

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 79

## Explosivkraft



### 1. Medizinball-Schmetterern (slam ball)

Mit flachem Rücken, Arme fast gestreckt Medizinball in schulterbreiter Fußstellung über den Kopf nach oben heben. Hüfte und Knie dabei explosiv strecken. Aus der obersten Position den Ball dann mit gebeugten Knien und unter Spannung der Rumpfmuskulatur aggressiv auf den Boden werfen.

5-8 Sätze mit  
6-10 Wiederholungen oder  
als Ausdauerübung  
1-3 Minuten ohne Pause  
3-5 mal

### 2. Diagonal Schwung nach hinten

Medizinball in leichter Schrittstellung diagonal über die Schulter nach hinten schwingen. Die explosive Bewegung wird über den starken Bein- und Hüfteinsatz gesteuert. In der Endphase dem Ball nachschauen. Bei ausreichend Platz, kann der Ball natürlich auch gegen eine Wand abgeworfen werden.



Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



Beide Übungen können als Explosivkraftübung ausgeführt werden.

Viel Spaß beim SLAM!

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 80

## Sieben-Minuten-Workout

Folgende Übungen werden in sauberer Ausführung jeweils eine Minute durchgeführt:

Alle Übungen in einem gleichmäßigen Tempo ausführen (bei den Halteübungen Muskulatur aktiv anspannen) und eine Minute ohne Pause zwischen den Übungen durchführen (man kann auch erst einmal mit 30 Sekunden beginnen und sich dann hocharbeiten).

Probiert es aus (wer kann, macht 2-3 Durchgänge!), sonst auch als Warm-Up zu empfehlen.



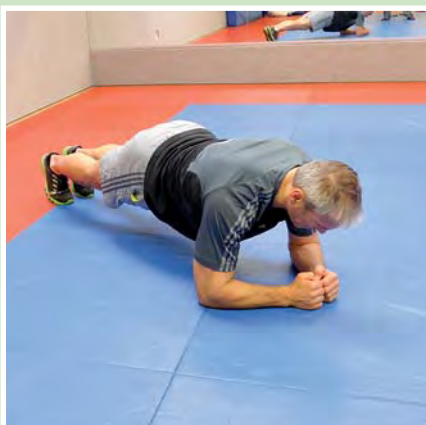
1. Jumping Jacks (Hampelmann)



2. Hindu Squats (tiefe Kniebeuge mit Fersen abheben)



3. Hindu Push Up (Japanische Liegestütz)



4. Plank (Planke Stabilisation halten)



5. Shoulder Bridge (Schulterbrücke halten)



6. Mountain Climber (Bergsteiger)



7. Burpees (Aus dem Liegestütz Beine anziehen und aufrichten)



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



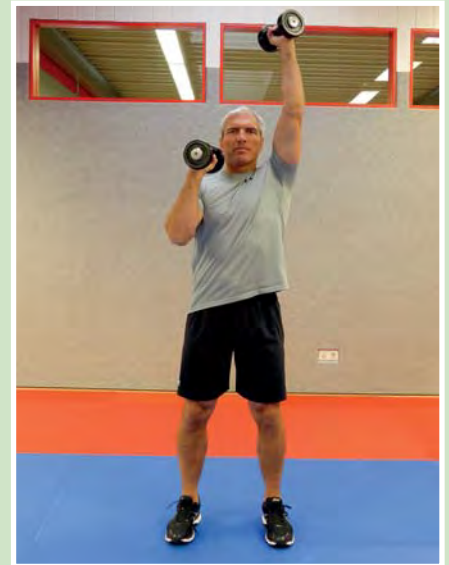


# Krafttraining, Teil 81

## Matrix-Zirkel mit Kurzhantel - Teil 1

Dieser Zirkel umfasst mehrere Übungen für den gesamten Körper und ist ein gutes Programm zum Aufwärmen oder mit höherer Gewichtsbelastung auch als Kraftausdauertraining geeignet. Die ersten drei Übungen bestehen aus dem abwechselnden Kurzhanteldrücken, dem Y-Drücken und dem Diagonaldrücken mit Rotation.

Aus dem schulterbreiten Stand werden die Kurzhanteln abwechselnd nach oben über den Kopf gedrückt. Je Seite drei mal.



Direkt danach wird das Y-Drücken ausgeführt, wobei die Arme nach oben/seitlich gestreckt werden. Auch hierbei je drei mal zu jeder Seite.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Als dritte Übung wird das Diagonaldrücken mit Rotation ausgeführt. Aus der Drehung nach rechts und links wird jeweils ein Arm wie beim Kurzhanteldrücken nach oben gestreckt. Auch hier werden drei Wiederholungen zu jeder Seite ausgeführt.

Somit werden in dieser Sequenz insgesamt 18 Wiederholungen gemacht. Intensität ist abhängig vom jeweiligen Gewicht!

Teil 2 und 3 in den nächsten Ausgaben.



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

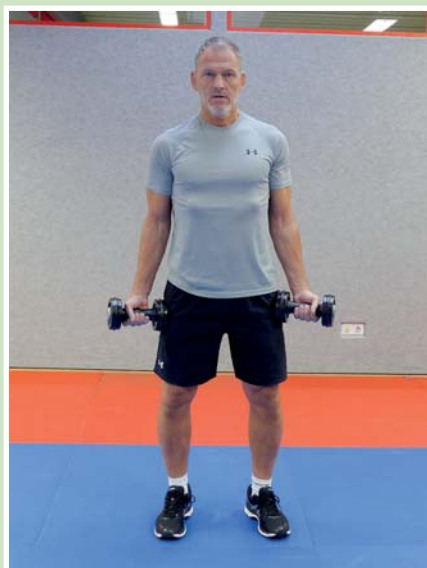
# Krafttraining, Teil 82

## Matrix-Zirkel mit Kurzhantel - Teil 2

### 1. Abwechselnder Kurzhantelcurl

Im schulterbreiten Stand abwechselnd die Unterarme anbeugen.

Zu jeder Seite drei Wiederholungen ausführen.



### 3. „Upper Cut“ Diagonal mit Rotation

Die Kurzhanteln aus der Rotation abwechselnd wie beim „Upper Cut“ anheben und zu jeder Seite dreimal wiederholen.

Dabei die Spannung in der Rumpfmuskulatur aufrechterhalten.

Auch diese Sequenz besteht aus 18 Wiederholungen und das Gewicht bestimmt die Intensität!



### 2. Kurzhantelstandrudern

Aus leicht vorgebeugter Stellung (Rücken gerade) die Kurzhantel abwechselnd nach oben ziehen (Ellenbogen etwas höher als die Hände).

Zu jeder Seite drei Wiederholungen ausführen.

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



# Krafttraining, Teil 83

## Matrix-Zirkel mit Kurzhantel - Teil 3



### 1. Vorgebeugter Ausfallschritt zur Seite

Abwechselnd nach links und rechts Ausfallschritt ausführen. Hanteln berühren leicht den Boden (drei mal zu jeder Seite).

### 2. Seitlich gebeugter Ausfallschritt

Abwechselnd seitliche Ausfallschritte mit leichtem Bodenkontakt der Kurzhanteln (drei mal zu jeder Seite)



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



### 3. Gebeugter Ausfallschritt mit Rotation

Abwechselnd Ausfallschritt mit den Kurzhanteln nach hinten (drei mal zu jeder Seite)

Nach den neun Wiederholungen werden die Ausfallschritte mit dem Kurzhanteldrücken nach oben kombiniert.



Nach jedem Ausfallschritt wird in der Mitte einmal das Kurzhanteldrücken ausgeführt.

Somit kommen neun Wiederholungen Ausfallschritt mit Kurzhanteldrücken dazu.

Alle Teile des Matrix-Zirkels sollen nun zusammen ausgeführt werden. Jede Bewegung aus den Folgen 81/82 und 83 wird somit drei mal ausgeführt.

So kommt man dann auf zwölf Übungen mit jeweils drei Wiederholungen zu jeder Seite, also 72 Wiederholungen insgesamt.

Let's go!

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



# Krafttraining, Teil 84

## Krafttraining Tri-Set



### 1. Bankdrücken Langhantel

Langhantel etwas über schulterbreit fassen und kontrolliert zur Brust herablassen. Beim Hochdrücken ausatmen. Füße feste auf den Boden stellen.



Alle drei Übungen  
hintereinander ausführen,  
dann kurze Pause.

4-5 Sätze mit 8-12 Wiederholungen  
(Gewicht - wenn möglich -  
von Satz zu Satz steigern)

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:





## 2. Bankziehen/Rudern Langhantel

Mit dem Oberkörper auf der Hantelbank ablegen und die Langhantel in Richtung Bauch nach oben ziehen. Rücken immer unter Spannung halten.



## 3. Alternierendes Schrägbankdrücken Kurzhantel

Auf einer Schrägbank die Kurzhantel abwechselnd von der Brust nach oben drücken. Gestreckten Arm in der oberen Position stabilisieren.



# Krafttraining, Teil 85

## Tri-Set (Ziehen - Drücken - Ziehen)



### 1. Ruderzug Maschine

Oberkörper stabilisieren, leicht gebeugte Knie. Zug zum Bauch, dabei Schulterblätter aktiv zurück ziehen und Oberkörper aufrichten („Brust raus“)



### 2. Kurzhantelbankdrücken alternierend

Kurzhanteln abwechselnd von der Brust nach oben drücken. Gestreckten Arm in der oberen Position stabilisieren.



### 3. Rudern einarmig

Aus der vorgebeugten Position die Kurzhantel nah am Körper nach oben ziehen. Dabei den Rücken stabil halten und den Ellenbogen hinter den Körper bringen.

Alternativ können die Handflächen auch nach außen (Pronation) gedreht werden (judospezifisch).



Alle drei Übungen  
hintereinander ausführen,  
dann kurze Pause.

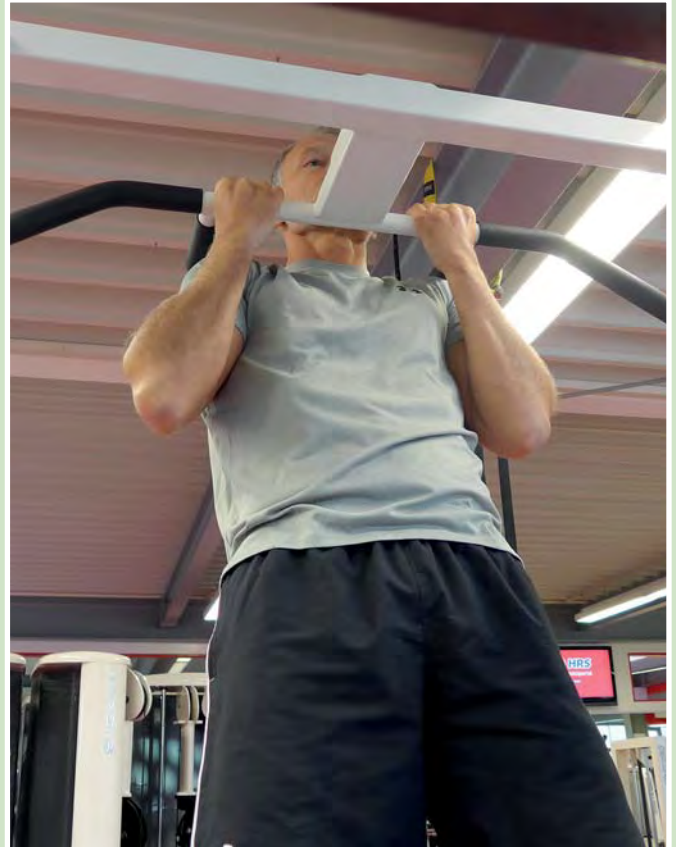
4-5 Sätze mit 8-12 Wiederholungen,  
mit Gewichtssteigerung

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 86

## Pull and Push Super Set (Zug und Druckübungen als Supersatz)



### 1. Klimmzüge mit Untergriff

Klimmzugstange mit Untergriff fassen, Körper komplett hängen lassen und dann ganz nach oben ziehen (Kinn über die Stange). Langsam herunterlassen, Arme strecken und wiederholen.



### 2. Frontdrücken mit der Langhantel

Langhantel vom Boden umsetzen und von der oberen Brust nach oben drücken. Arme strecken, Hantel in der obersten Position stabilisieren, Kopf geht etwas nach vorne, langsam zur oberen Brust wieder ablassen und wiederholen.

Beide Übungen hintereinander ausführen. 4- 6 Sätze mit 8-12 Wiederholungen.





**Alternativ:**

**1. Frontziehen am Zugturm**

Stange mit Untergriff fassen und bis zur oberen Brust herunterziehen. Ellenbogen eng am Körper halten und nach hinten bringen.



**2. Abwechselndes Kurzhanteldrücken**

Kurzhanteln auf Schulterhöhe bringen und von dort aus abwechselnd nach oben drücken, dabei Schulterbereich stabilisieren. Ellenbogen beim Herunterlassen immer vorne halten und von dort aus wieder nach oben drücken.

Beide Übungen 4-6 Sätze mit 8-12 Wiederholungen hintereinander ausführen.

Die Übungen sind natürlich beliebig zu kombinieren (PULL - PUSH).

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 87

## Front Squat (Kniebeuge vorne) und Dead Lift (Kreuzheben)



### 1. Front Squat

Hantel mit schulterbreitem Griff fassen und auf den Deltamuskel und Schlüsselbein ablegen. Die Ellenbogen zeigen nach vorne und sind leicht nach außen gerichtet. Die Füße stehen schulterbreit auseinander, Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Mit aufrechtem Oberkörper, Rückenspannung und geradeaus gerichtetem Blick werden die Beine gebeugt. Knie bleiben über den Fußspitzen und weichen auch bei der Aufwärtsbewegung aus der tiefen Hocke nicht nach außen aus!



Beide Übungen nicht bis zur vollständigen Erschöpfung ausführen!  
Qualität der Ausführung steht vor Ausbelastung!  
Übungen können nacheinander ausgeführt werden, dann aber mit Pause zwischen den Sätzen.  
Wiederholungszahl zwischen 8-15 für Muskelaufbau und 4-6 für IK Training (Schnellkraft)



### 2. Dead Lift

Für die Grundhaltung etwa hüftbreit nah an der Hantel stehen, mit Spannung in der Rumpfmuskulatur in den Knien beugen und die Hantel mit Kreuzgriff umfassen. Knie in der Position leicht nach hinten außen ziehen, um die hintere Oberschenkelmuskulatur zu aktivieren. Rücken flach halten, Kopfhaltung neutral und Schultern über der Langhantel. Mit flachem Rücken Hüfte strecken und die Hantel nach oben ziehen. Der Körper bewegt sich dabei als geschlossene Einheit! In der vollen Streckung Gesäß anspannen und stabilisieren.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 88

## Supersatz Oberschenkel Vor- und Rückseite

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



### Frontkniebeuge (Goblet Squat)

Die Kurzhantel nah am Oberkörper anlegen, Ellenbogen sind auf 90 Grad angewinkelt und zeigen nach vorne. Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander stellen mit Blickrichtung nach vorne, Brustkorb aufgerichtet, so tief wie möglich nach unten gehen. Dabei das Gesäß nach hinten unten ziehen und die Knie nach außen schieben. Rumpfmuskulatur die ganze Zeit anspannen und die Ellenbogen und den Brustkorb oben halten.

### Kreuzheben mit gestreckten Beinen (Rumänisches Kreuzheben)

Bei dieser Ausführung mit Kurzhanteln beugt man sich mit geradem Rücken und möglichst gestreckten Beinen aus der Hüfte nach vorne, um dann mit der Kraft der hinteren Oberschenkel die Hanteln wieder anzuheben. Der Rücken bleibt über den gesamten Bewegungsablauf flach und stabilisiert. Bei dieser Art des Kreuzhebens wird der untere Rücken und die hintere Oberschenkelmuskulatur isoliert. Das Gewicht sollte nicht zu hoch sein, um eine saubere Ausführung zu gewährleisten.



Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 89

## Tri Set: Standrudern - Bench Dips - Hammer Curls

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

### Standrudern

Langhantel schulterbreit fassen, Haltung aufrecht und Rücken in neutraler Position. Hantel bis oberhalb der Brust hochziehen, Ellenbogen voran.



Alle Übungen mit  
8-15 Wiederholungen  
hintereinander ausführen,  
3-5 Sätze



### Bench Dips

Beide Hände auf eine sicher stehende Bank aufstützen und die Füße auf eine gegenüberliegende Bank legen. Körper absenken bis die Oberarme parallel zum Boden sind und dann wieder in die Ausgangsposition zurück drücken. Körper die ganze Zeit stabilisieren!

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



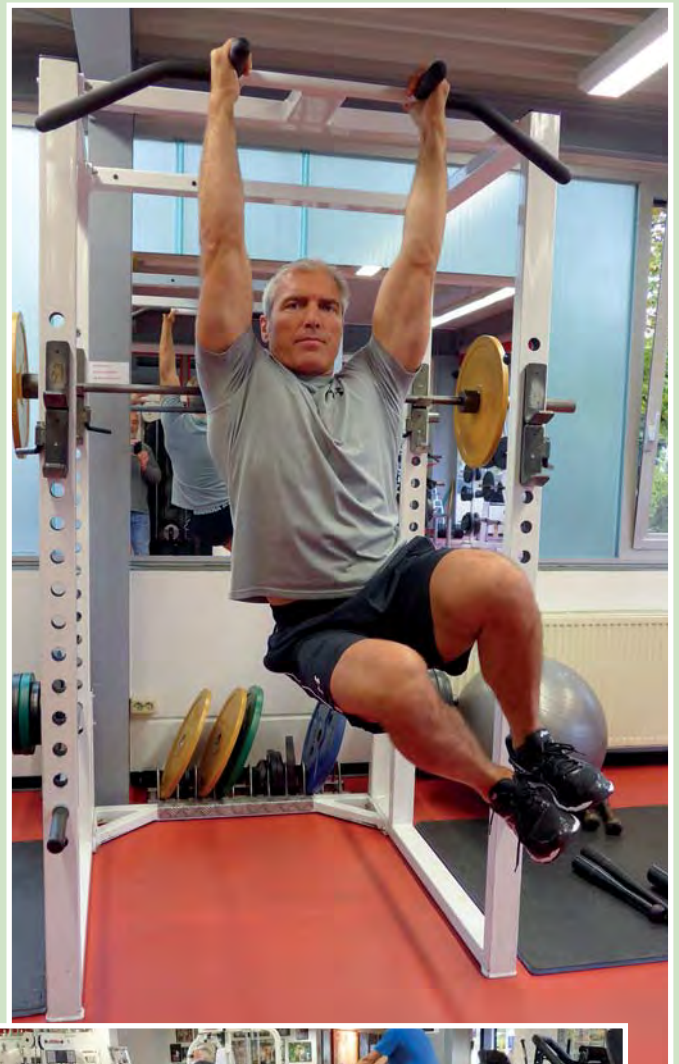
### Hammer Curls

Die Kurzhanteln wie einen Hammer fassen (halbpronier- te Stellung) und gleichzeitig die Unterarme mit stabilem Handgelenk anbeugen. Alternativ auch wechselseitig möglich.



# Krafttraining, Teil 90

## Tri Set: Rumpfmuskulatur



### 1. Hanging Ups schräg

Klimmzugstange im Obergriff fassen und am langen Arm hängen. Beine und Hüfte leicht beugen (Hüfte und Knie sind im rechten Winkel gebeugt). Die Hüfte nun wechselseitig zur linken und rechten Achsel anheben ohne im Oberkörper zu schwingen.

### 2. Russian Twist

Mit einer Hantelscheibe vor der Brust (Arme angewinkelt) auf eine Bank setzen und die Füße vom Boden wegnehmen. Rumpfmuskulatur anspannen und die Arme und Beine in gegengleicher Richtung rotieren. Alternativ: Beine auf dem Boden lassen, Arme fast strecken und nur den Oberkörper rotieren.





### 3. Extension mit Hantelscheibe

In Beckenlage auf die Bank legen und die Füße an den Halterollen fixieren. Hantelscheibe zur Brust ziehen, Oberkörper bis zur geraden Position anheben, dort die Arme nach vorne strecken und den Rücken und die Gesäßmuskulatur anspannen. Langsam wieder in die Ausgangsposition zurückgehen und am unteren Punkt die Scheibe wieder zur Brust ziehen und von vorne beginnen.



Alle Übungen  
20-25 Wiederholungen  
und 3-5 Sätze

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 91

## Tri Set Rumpfstabilität Teil 2



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

### 1. Unterarmstütz

In den Vierfüßlerstand gehen, die Beine strecken und die Unterarme unterhalb der Schultern aufsetzen. Den ganzen Körper in der Streckung unter Kontrolle halten, eine gerade Linie von den Fersen bis zum Kopf. Position 30-60 Sekunden halten.



### 2. Klappmesser Sit-ups

Auf den Rücken legen und die Arme hinter den Kopf auf den Boden legen. Den Oberkörper und die Beine in einer Bewegung zusammenführen, so dass die Hände neben den Fersen auf den Boden kommen. Die Füße in der Endposition auf den Boden abstellen und dann kontrolliert in die Ausgangslage zurückgehen. 20-30 Wiederholungen pro Durchgang.

### 3. Gedrehte Liegestütz

In den Liegestütz gehen, die Hände schulterbreit aufstellen und den Körper in einer geraden Linie stabilisieren. Den Rumpf zur rechten Seite aufdrehen, den rechten Arm nach oben führen, Kopf mitdrehen und die Hüfte die ganze Zeit oben halten. Kurz Position unter Kontrolle halten und dann zur anderen Seite wechseln. Als Power-Variante kann zwischen jeder Drehung eine Liegestütz ausgeführt werden. 15-20 Wiederholungen pro Durchgang.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



# Krafttraining, Teil 92

## Dynamik und Stabilisation



Der Videoclip zu dieser Folge



Beide Übungen (Squat-Jumps und Side-Steps) könne auch direkt hintereinander ausgeführt werden.

### 1. Squat-Jumps mit Mini-Band (Deuserband plus)

Ein Mini-Band (Deuserband plus) oberhalb der Knie legen und Spannung durch schulterbreiten Stand aufbauen. In die Kniebeuge gehen, Arme nach hinten und dann explosiv nach oben abspringen, ohne dabei die Spannung im Band zu verlieren. Jedesmal so hoch wie möglich springen! 5-10 Wiederholungen und 6-10 Sätze

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner



### 2. Side-Steps mit Mini-Band (Deuserband plus)

Das Band etwas unterhalb der Knie legen, leichte Kniebeugestellung einnehmen und das Band durch breiten Stand unter Spannung halten. Hände könne an die Hüfte gelegt werden. Aus dieser Grundstellung seitwärts gehen ohne die Spannung zu verlieren. 10-20 Side-Steps in die linke Richtung und 10-20 Side-Steps in die rechte Richtung.



# Krafttraining, Teil 93

## Airwalk-Klimmzüge

Etwas über schulterbreit an die Klimmzugstange hängen und die Knie abwechselnd anheben, als wenn man läuft. Aktivierung der Bauchmuskulatur und der Griffkraft. 1-2 Minuten für den richtigen Trainingsreiz.



**Alternative 1:** Einen Klimmzug ausführen, ablassen, 15-30 Sekunden laufen. Diese Sequenz wiederholen bis 4-8 Klimmzüge geschafft wurden.



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



**Alternative 2:** Klimmzug ausführen, oben anhalten, 15-30 Sekunden laufen, ablassen, Klimmzug ausführen, wieder oben anhalten und laufen. 4-8 Klimmzüge und jeweils 15-30 Sekunden laufen für die richtige Belastung.

Let's run!



Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 94

## Pull and Push

Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner



### 1. Umgekehrtes Rudern (Pull)

Mit gestreckten Armen an eine hüfthohe Stange hängen, Beine gestreckt, Oberkörper bildet eine Gerade. Mit der Brust zur Stange ziehen, kurz anhalten und kontrolliert wieder nach unten ablassen.

10-20 Wiederholungen / 4-5 Sätze

Beide Übungen direkt nacheinander ausführen.

Je nach Höhe der Stange kann die Schwierigkeit der Übungen verändert werden!



### 2. Liegestütz (Push)

Stange etwas tiefer legen (je nach Leistungsstand), etwas über Schulterbreit fassen und dann den gestreckten Körper zur Brust ablassen.

10-20 Wiederholungen / 4-5 Sätze



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:

# Krafttraining, Teil 95

## Rumpfdrehen auf dem Pezziball (Russian Twist)



Mit dem oberen Rücken auf einen Pezziball legen und eine Hantelscheibe mit gestreckten Armen nach oben halten. Schultern, Hüfte und Knie sollten eine Linie bilden.

Aus dieser stabilisierten Position den Oberkörper mit den gestreckten Armen nach rechts und nach links drehen. Ein Schulterblatt sollte immer Kontakt mit dem Ball halten.

Die Übung langsam beginnen. Bei etwas mehr Übung kann die Geschwindigkeit und/oder das Gewicht erhöht werden, was zu einer stärkeren Aktivierung der Rumpfmuskulatur führt.



3-5 Sätze  
mit 15-20 Wiederholungen  
je nach Geschwindigkeit  
und Gewichtsbelastung

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



# Krafttraining, Teil 96

## Roll Outs



Im Kniestand eine Langhantel etwa schulterbreit fassen und den Oberkörper leicht nach vorne beugen (oben links). Aus dieser stabilen Position den Körperschwerpunkt nach vorne unten verlagern (oben rechts). Arme und Hüfte werden gestreckt, Knie bleiben an gleicher Stelle und dienen als Drehpunkt.

So weit nach vorne rollen, bis der Körper eine gerade Linie bildet, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen (rechts). Aus dieser Position die Arme und Hüfte wieder zurückziehen in die Ausgangsposition.

Der Bewegungsradius kann je nach Leistungsvermögen variiert werden.



10-20 Wiederholungen  
mit 3-4 Sätzen  
für eine starke Rumpfmuskulatur

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



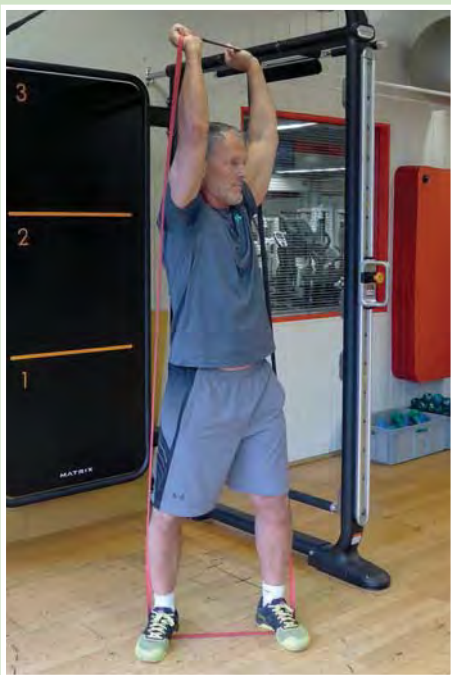
# Krafttraining, Teil 97

## Push Press mit dem Deuserband

Das Deuserband mit den Füßen sicher fixieren und wie eine Langhantel vor dem Körper festhalten. Aus dieser Position (Ellenbogen zeigen nach vorne) eine halbe Kniebeuge ausführen und gleichzeitig die Arme nach oben strecken.



Die Bewegung nach oben sollte explosiv ausgeführt werden, ohne die Spannung im Schulterbereich zu verlieren!



Als Variation kann die Bewegung mit mit einer Rotation im Oberkörper abgeschlossen werden. Dazu abwechselnd den Oberkörper nach jeder Armstreckung nach rechts und nach links rotieren (Rücken dabei stabilisieren und gerade halten).

20-25 Wiederholungen  
mit 4-5 Sätzen

Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 98

## 45-Grad-Rudern am Schlingentrainer



Den Schlingentrainer an beiden Griffen fassen und mit gestrecktem Körper im 45-Grad-Winkel hängen lassen. Den Körper in der Grundspannung halten und auf den Fersen stehen.



Den Schlingentrainer mit neutralem Griff bis zur Brust ziehen. Dabei die ganze Zeit die Muskelspannung aufrecht halten. Komplette Stabilisation in Hüfte, Bauch und unterem Rücken.

Für den Kraftausdauerbereich  
20-25 Wiederholungen  
bei 4-5 Sätzen.

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner



### Variation: Rudern mit Rotation

Der Körper bleibt auch bei der Rotation vollständig stabilisiert. Sobald die Griffe den Brustkorb berühren, wird nur der Oberkörper mit geradem Rücken in eine Richtung rotiert.

Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



Dann wieder langsam in die Ausgangsposition zurück gehen und bei der nächsten Wiederholung zur anderen Seite rotieren, 15-20 mal zu jeder Seite rotieren bei 3-4 Sätzen.

**Wichtig für alle Übungen!**  
Nur optimale Ausführungen bringen optimale Ergebnisse!

# Krafttraining, Teil 99

## Sit ups mit Medizinball (Ball Slam)



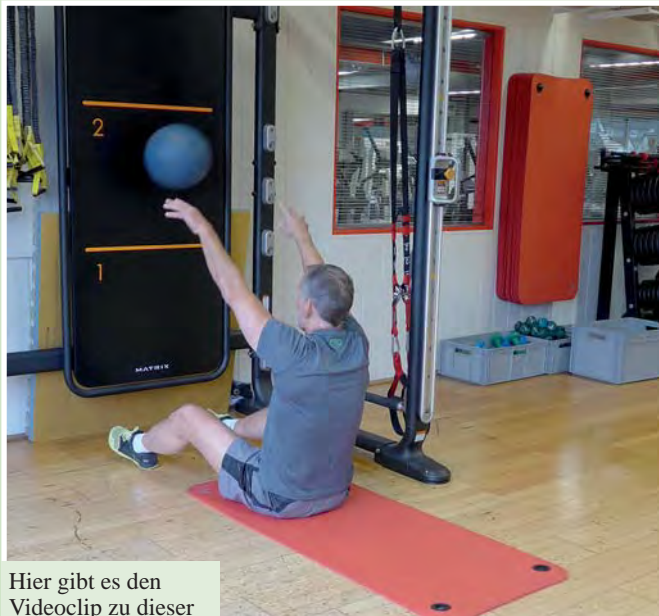
Als **Schnellkraftübung**  
mit schwerem Ball  
5-6 Wiederholungen und 5-8 Sätze.

Als **Kraftausdauerübung**  
mit leichtem Ball  
15-25 Wiederholungen und 3-4 Sätze.



Vor einer Wand Rückenlage mit dem Medizinball einnehmen. Den Ball mit gestreckten Armen hinter den Kopf ablegen (Ball richtig festhalten).

Dynamisch den Oberkörper anheben, Füße auf dem Boden lassen ...



Hier gibt es den  
Videoclip zu dieser  
Folge:



... und den Ball mit Wucht gegen die Wand werfen, ohne die Spannung in der Rumpfmuskulatur zu verlieren.



Medizinball auffangen und direkt in die Ausgangsposition zurückkehren. Oberkörper und Ball wieder komplett ablegen, um dann wieder dynamisch nach oben zu kommen.

Wichtig ist, bei der ganzen Bewegung die Spannung im Rumpf und auch im Schultergürtel nicht zu verlieren!

**Autoren:** Dirk Mähler und Marcus Temming  
**Fotos/Video:** Paul Klenner

# Krafttraining, Teil 100

## Stabilisierung mit Sling Trainer



In der Rückenlage die Beine in die Schlaufen legen. Den Unterkörper gerade vom Boden abheben und dabei die Arme in Richtung Decke strecken (Spannung aufbauen).



Autoren: Dirk Mähler und Marcus Temming  
Fotos/Video: Paul Klenner

In dieser Position (Hüfte gestreckt) zuerst stabilisieren und dann die gestreckten Beine nach außen führen (Abduktion).

**Wichtig!** Hüfte und Beine bleiben gestreckt - nicht durchhängen!

15-25 Wiederholungen  
3-5 Durchgänge  
oder 30-60 Sekunden



Hier gibt es den Videoclip zu dieser Folge:



In der Bauchlage beide Füße in die Schlaufen legen und in die Plank Position gehen. Ellenbogen unter den Schultern platzieren, Körper gestreckt anheben und stabilisieren.



Aus dieser Position die Beine spreizen (Abduktion) und wieder zusammenführen ohne die Stabilität zu verlieren.

**Wichtig!** Nicht durchhängen - Beine und Hüfte gestreckt!

Beide Übungen können auch direkt abwechselnd gemacht werden.