

Folge	Thema	Akteure	
17	<b>Gewichtheben</b>	<b>Nico Müller</b> Deutschlands bester Gewichtheber 2-facher Europameister	
Staffel 4 Folge 4		<b>Oliver Caruso</b> Cheftrainer des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes	
		<b>Bärbel Müller</b> Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: großes Handtuch, Wasserflasche

## Gewichtheben

Techniken:

### 1. Reißen:

Abhebeposition	Ausführung	Endposition
Kniebeuge, „Gewicht“ breit fassen, Rücken gerade, Fersen auf dem Boden, Blick nach vorne.	Beine strecken, „Gewicht“ nah am Körper nach oben ziehen und leicht hinter den Kopf (Körperschwerpunkt) bringen.	Kniebeuge, „Gewicht“ bleibt hinter dem Kopf (fixieren), dann aus der Kniebeuge aufstehen.

### 2. Stoßen:

Abhebeposition	Ausführung	Endposition
Kniebeuge, „Gewicht“ schulterbreit fassen, Rücken gerade, Fersen auf dem Boden, Blick nach vorne.	„Gewicht“ nah am Körper nach oben ziehen und auf den Schultern ablegen, dann aus der Kniebeuge aufrichten.	Ausfallschritt, dabei das „Gewicht“ leicht hinter den Kopf (Körperschwerpunkt) bringen, Beine schließen.

## Erwärmung:

### 1. **Gorilla:**

„Gorillasitz“ einnehmen,  
einen Arm gestreckt nach hinten-oben führen,  
nachschaun – Armwechsel (je 5x)  
Achtung: Gerader Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden



### 2. **Roboter:**

Schulterbreiter Stand,  
Arme waagrecht nach vorne strecken,  
Rumpfbeuge (Oberkörper nach vorne neigen),  
Kniebeuge (Oberkörper aufrecht nach hinten),  
Aufstehen über die Rumpfbeuge. (8x)  
Achtung: Gerader Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden



## Hauptteil:

### 1. *Reißkniebeuge mit Handtuch*

- ⇒ Schulterbreiter Stand,  
breiter Handtuchgriff, Handtuch über dem Kopf,  
in die tiefe Hocke gehen und wieder aufrichten. (10x)  
Achtung: Zehenspitzen leicht nach außen drehen. Gerader Rücken. Fersen am Boden.



### 2. *Kniebeuge im Ausfallschritt*

- ⇒ Handtuch längs in der Mitte falten und als Markierung auf den Boden legen,  
die Füße stehen in Schrittstellung links und rechts vom Handtuch, mit dem hinteren Knie kurz  
den Boden berühren und wieder aufrichten. Beinwechsel. (je 10x)  
Achtung: Aufrechter Oberkörper. Gerader Rücken. Blick nach vorne.

### 3. *Beine heben mit Wasserflasche*

- ⇒ Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen, Arme hinter dem Körper abstützen,  
geschlossene, gestreckte Beine über das auf dem Boden liegende Handtuch führen, die Beine  
berühren abwechselnd auf beiden Seiten kurz den Boden. (je 10x)  
Steigerung 1: Hindernis ist statt Handtuch eine Wasserflasche.  
Steigerung 2: Ausführung über das Handtuch mit zwischen den Beinen geklemmter  
Wasserflasche.

### 4. *Reißen mit Handtuch*

- ⇒ Abhebeposition Kniebeuge mit breitem Handtuchgriff am unteren Schienbein – strecken – in  
die Hocke springen – Gewicht fixieren – aufstehen. (3x)



### 4. *Stoßen mit Handtuch*

- ⇒ Abhebeposition Kniebeuge mit engem Handtuchgriff am unteren Schienbein – das Handtuch  
auf der Schulter ablegen – aufrichten – Ausfallschritt, dabei Handtuch nach oben stoßen –  
„Gewicht“ fixieren – zusammenstehen. (3x)