

Kraft: Technik kommt vor Gewichten!

Hanteltraining mit Heranwachsenden? Das ist kein Tabuthema mehr, sondern eine Frage des systematischen Aufbaus. Am Beginn steht das Erlernen der richtigen Technik und ein Eintrittstest.

Grundsatz: Im Zentrum steht zuerst das Erlernen der richtigen Technik. Wer die korrekte Haltung und die richtige Bewegungsausführung vorweisen kann, darf sich an Zusatzgewichte wagen.

Eintrittstest: Wem es nicht gelingt, 15 einbeinige Kniebeugen (100°) auf einem Schwedenkasten und 15 Liegestützen zu absolvieren, ist für das (Lang-)Hanteltraining noch nicht bereit.

Für Spezialisten: Das Training mit (Lang-)Hanteln ist eine anspruchsvolle Form für ambitionierte Athletinnen und Athleten. Einsteiger und Ungeübte trainieren ihre Kraftfähigkeiten am besten mit dem eigenen Körpergewicht.

Technik erwerben: Im Alter von 14 bis 15 Jahren können Jugendliche mit dem Hanteltraining beginnen. Sie üben zuerst mit einem Gymnastikstab, anschliessend mit einer Reck- oder Gewichtsstange ohne Zusatzgewichte. Mangelhafte technische Ausführungen sind sofort zu korrigieren.

Schnellkraft entwickeln: Ab 16 Jahren steht die Förderung der Schnellkraft (sechs bis zwölf schnelle Wiederholungen mit wenig Last) im Zentrum.

Maximalkraft aufbauen: Im Alter von 18 Jahren kommt schliesslich die Förderung der Maximalkraft ins Spiel (sechs bis zwölf Wiederholungen mit schwereren Lasten).

Merke: Keine schweren Zusatzlasten in der Wachstumsphase! Stets spielt die Kräftigung der Rumpfmuskulatur eine wichtige Rolle, damit die Stabilität der Wirbelsäule gewährleistet ist. Die Altersbereiche können je nach körperlicher Entwicklung der Jugendlichen variieren, der Aufbau bleibt aber immer derselbe.

[Hier gehts zu den Übungen](#)

Was im Training mit Hanteln zu beachten ist

1. **Aufwärmen:** Einlaufen, Übungen für Beweglichkeit, Muskelspannung und Bewegungsimitation (10 bis 15 Min.). Evtl. jede Übung mit einer «Aufwärmserie» starten (z. B. 15 Wiederholungen mit 50% des Gewichtes).
2. **Sicherheit:** Kontrolle der Geräte. Die Gewichte müssen sicher befestigt sein (Verschlüsse verwenden).
3. **Haltung:** Kopf hoch und Blick geradeaus, Rücken aufrichten und gerade halten, Becken nach vorne kippen.
4. **Atmung:** Auf den Krafteinsatz ausrichten. Mit der Kraftanstrengung ausatmen, bei der Rückföhrbewegung einatmen. Pressatmung vermeiden.
5. **Hilfe:** Beim Heben von schweren Gewichten und bei Tests Hilfspersonen hinzunehmen. Bei Unsicherheit oder Schmerz die Übung sofort stoppen.
6. **Entspannung:** Zwischen den Serien die Gelenke und Muskeln entlasten (z.B. Hängen an der

Sprossenwand).

7. **Hilfsmittel:** Kniebeugen wenn möglich ohne Keil ausführen, um die Beweglichkeit der Wadenmuskulatur zu fördern. Hüftgurte können bei schweren Gewichten stabilisierend wirken, sind aber kein Ersatz für gute Rumpfkraft. Im Hanteltraining sind Schuhe mit harten Sohlen von Vorteil.
8. **Stangengriff:** Bei den Kniebeugen sind drei verschiedene Griffe möglich.



Die korrekte Haltung bei Übungen mit der Langhantel; a: Im Nacken; b: auf gekreuzten Oberarmen; c: auf der Brust/den Fingern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO