



GEWICHTHEBEN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Hakengriff, die explosive Dreifachstreckung und sicheres Ablassen, wenn ein Versuch misslingt.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Gewichtheberschuhe	Hoch	Feste Sohle, Ferse 15–30 mm (~19–20 mm zum Start) – bringt dich tiefer, aufrechter, entlastet die Knie.
Chalk	Mittel	Ein dünner Film hält den Griff bei Schweiß im zweiten Zug – eine Staubwolke bringt nichts.
Gürtel & Bandagen	Niedrig	Erst Rumpfspannung ohne Gürtel lernen, dann als Verstärker für schwere Lifts einsetzen.

2. WETTKAMPF: IWF-REGELN

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Ablauf	Sechs Versuche (3 Reißen, 3 Stoßen) in zehn Gewichtsklassen je Geschlecht – bestes Reißen plus bestes Stoßen ergibt den Zweikampf.
Gültige Wertung	Hantel ruhig in der Endposition, Arme und Beine durchgestreckt, Füße auf einer Linie – zwei von drei weißen Lichtern reichen.
Startgewichte	Strategie statt Zufall: erst eine sichere Wertung sichern, danach angreifen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: DER HAKENGRIFF VERRIEGELT DIE HANTEL

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ohne Hakengriff rutscht die Stange im explosiven Zug aus den Fingern – der Standardgriff bringt im Schnitt rund 6,8 kg mehr beim Umsetzen.

Tipp: Daumen zuerst flach um die Stange legen, Zeige- und Mittelfinger darüber – der Hook hält von selbst, du musst nicht zudrücken.

FAKTOR 2: DIE BEINE WERFEN, DIE ARME FANGEN NUR

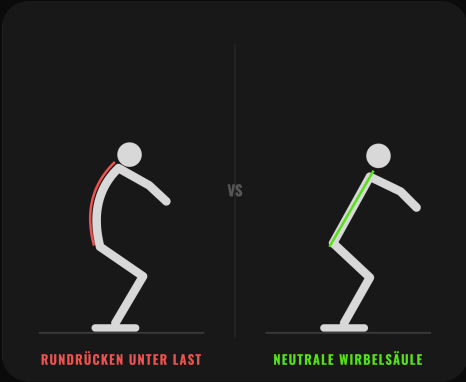
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Reißen und Stoßen leben von der Dreifachstreckung aus Hüfte, Knie und Sprunggelenk – die Arme sind nur das Seil, nicht der Motor.

Tipp: Am Oberschenkel explosiv Hüfte, Knie und Sprunggelenk strecken, die Stange dabei körpernah auf fast senkrechter Linie führen.

FAKTOR 3: AUFRECHT BLEIBEN IN DER FANGPOSITION

Wichtigkeit: **Mittel**



Konzept: Kippt der Oberkörper im Front-Rack nach vorn, zieht dich die Stange sofort mit – die Fangposition entscheidet über Erfolg oder Fehlversuch.

Tipp: Ellbogen im Front-Rack hoch und Brust aufrecht halten, im Overhead-Squat die Stange über Fußmitte und Wirbelsäule fixieren.



PRO-TIPP: Miss deine Technik am Overhead-Squat-Test mit dem PVC-Rohr, nicht am Gewicht auf der Stange: Bleiben Arme senkrecht und Fersen am Boden? Erst wenn das sitzt, darf Gewicht drauf – Anfänger scheitern an Beweglichkeit, nicht an Kraft.

4. EINSTIEG: ZWEI DISZIPLINEN, EIN PRINZIP

Wichtigkeit: **Hoch**



Zwei Übungen zählen: Reißen (Boden über Kopf in einem Zug) und Stoßen (Umsetzen plus Ausstoß) – drei Versuche je Übung im Wettkampf.



Skill vor Last: Anfänger sind durch Technik limitiert, nicht durch Kraft – wochenlang mit PVC-Rohr und leerer Stange die Positionen schleifen.



Ins richtige Umfeld: Technik entsteht durch sofortige Korrektur – such dir Verein oder Studio mit echtem Gewichtheber-Coaching.



Sicherer als sein Ruf: 2,4–3,3 Verletzungen pro 1000 Stunden, weil du jede missglückte Hantel jederzeit fallen lassen darfst.

5. SICHER ABLASSEN (BAILEN)

Wichtigkeit: **Hoch**

WENN EIN VERSUCH KIPPT



Overhead-Miss nach hinten: Stange nach hinten wegdrücken, Hüfte nach vorn, dann selbst einen Schritt nach vorn – die Hantel fällt, wo du nicht stehst.



Front-Rack-Miss nach vorn: Hände öffnen, Stange nach vorn von den Schultern fallen lassen und zurückweichen – nie mit dem Oberkörper festhalten.



Komplett loslassen: Nie mit einer Hand an der Stange bleiben oder ihr hinterherjagen – warten, bis sie ausgerollt ist.



Mit leichter Last zum Reflex: Nur mit Bumper Plates auf freier Fläche üben, bis das Wegwerfen automatisch sitzt.