



POWERLIFTING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die drei Big Lifts technisch meistern, richtig bracen und deinen ersten Wettkampf verstehen.

1. DIE DREI BIG LIFTS

Wichtigkeit: **Hoch**

LIFT	TECHNIK-KERN
Kniebeuge (Squat)	Hantel low-bar auf dem hinteren Delt, Hüftfalte sinkt unter Kniehöhe – das ist Wettkampftiefe.
Bankdrücken (Bench)	Bogen aus dem oberen Rücken, mittlerer bis weiter Griff, kurze Pause auf der Brust vor dem Kommando.
Kreuzheben (Deadlift)	Hantel dicht am Schienbein, Spannung vor dem Zug rausziehen, Hüfte und Brust steigen gemeinsam.

2. SUMO ODER CONVENTIONAL?

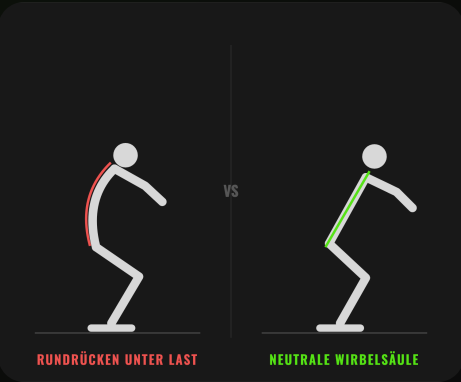
Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	KURZ ERKLÄRT
Conventional	Füße hüftbreit, Hände außerhalb der Beine – längerer Hantelweg, 25–40 % mehr mechanische Arbeit.
Sumo	Breiter Stand, Hände innerhalb der Beine – kürzerer Weg, schont oft den unteren Rücken mehr.
Stilwahl	Deine Hüftstruktur entscheidet, nicht deine Größe – beide Varianten einige Monate testen und vergleichen.
Gültige Wiederholung	Hantel bleibt am Körper, Rücken neutral, oben voll durchgestreckt und schulterfrei stehen.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BRACING SCHÜTZT DEN RÜCKEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Der untere Rücken ist die häufigste Verletzungsstelle im Powerlifting – ungebracet trägst du jede schwere Wiederholung allein über die Wirbelsäule.

Tipp: Tief in den Bauch atmen, rundum anspannen (360°) und die Luft für die schwere Wiederholung halten – der Gürtel verstärkt das nur, er ersetzt es nicht.

FAKTOR 2: WETTKAMPFTIEFE BEI DER KNIEBEUGE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Nur wenn die Hüftfalte unter die Kniehöhe sinkt, zählt die Wiederholung im Wettkampf – „Knie über die Zehen“ ist dabei normal, kein Verletzungsrisiko.

Tipp: Hüfte und Knie gleichzeitig beugen, über die ganze Fußfläche drücken, bis die Hüftfalte spürbar unter die Knie sinkt – dann erst explosiv hoch.

FAKTOR 3: RPE STATT STARREM PROZENT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Wer jeden Satz bis zum Versagen fährt, sammelt Ermüdung statt Kraft – für Maximalkraft reicht RPE 7–9 (1–3 Wiederholungen in Reserve).

Tipp: Nach jedem Satz ehrlich schätzen, wie viele saubere Wiederholungen noch gegangen wären, und die Last so an gute wie schlechte Tage anpassen.



PRO-TIPP: Dein 1RM ist nicht die Zahl, mit der du prahlst, sondern die, die du am Wettkampftag triffst: Trainiere mit RPE 7–9 und teste maximal nur am Blockende – wer jede Woche maxt, trainiert sein Nervensystem müde statt stark.

4. EINSTIEG: DIE BASICS

Wichtigkeit: **Hoch**



Drei Lifts, ein Ziel: Kniebeuge, Bankdrücken, Kreuzheben zuerst technisch sauber lernen, dann erst Gewicht drauf.



Schwer und wenig heben: 1–5 Wiederholungen über 85 % deiner Bestleistung bauen Maximalkraft – nicht 15er-Sätze bis zum Brennen.



Jeden Lift 2× pro Woche: Ein einfaches 3-Tage-Grundgerüst mit ein paar Assistenzübungen reicht völlig für den Start.



Fortschritt protokollieren: Jeden Arbeitssatz mitschreiben (Last × Wiederholungen) – ohne Log siehst du deine Progression nicht.

5. WETTKAMPFTAG

Wichtigkeit: **Hoch**

IPF-REGELN



Ablauf in Runden: Alle Athleten heben Versuch 1 je Lift, dann Versuch 2 – Reihenfolge ist Kniebeuge, Bank, Kreuzheben.



Auf Kommandos warten: „Squat/Rack“, „Start/Press/Rack“, beim Kreuzheben nur „Down“ – zu früh bewegt macht den Lift ungültig.



Öffner sicher, dritter mutig: Erster Versuch garantiert getroffen (~90–92 %), der dritte ist dein Angriff auf die Bestleistung.



Taper vor dem Start: Volumen in der letzten Woche um 30–70 % senken, Intensität hoch halten und Schlaf priorisieren.