

Methodischer Aufbau: Kreuzheben

Progressionskonzept · Athletikabteilung Österreichischer Skiverband

Thema: Methodischer Aufbau des Kreuzhebens auf Basis der unverzichtbaren Basics aus Fact Sheet 1.0 (Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum) · Stand 09.09.2026

1. Ziel des Konzepts

Kreuzheben ist eine komplexe Mehrgelenksübung mit hoher Trainingsrelevanz. Ein sauberer methodischer Aufbau stellt sicher, dass Athlet*innen erst die technischen Grundlagen beherrschen, bevor Last hinzukommt – so wird die Übung sauber erlernt und langfristig effektiv genutzt. Dieses Konzept verknüpft die unverzichtbaren Basics aus dem Fact Sheet 1.0 (Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum) mit einer stufenweisen Progression bis zum fertigen Kreuzheben.

2. Die wichtigsten Knotenpunkte des Kreuzhebens

Zentrale Prüfpunkte für jede Aufbaustufe und jede Wiederholung

- **Ausgangsposition** – Hüfte deutlich höher als Knie, Schienbein nahezu senkrecht, Stange über dem Mittelfuß – legt die Hebelverhältnisse für die gesamte Bewegung fest (Startposition).
- **Standbreite** – Hüftbreiter bis schulterbreiter Stand, Zehen leicht nach außen – stabile Basis für Kraftübertragung und Kniebewegung (Startposition).
- **Vorspannung/„Slack“ aus der Stange** – Vor dem Losreißen aktiv Spannung aufbauen, bis die Stange „stramm“ ist – kontrollierter, sauberer Bewegungsbeginn (Startposition).
- **Hantel nahe am Bein** – Die Stange bleibt während der gesamten Zugphase in Kontakt mit dem Bein – kürzester Hebel, effizientester Kraftweg (Zugphase).
- **Synchrone Streckung Hüfte/Knie** – Schulter und Hüfte heben sich gleichzeitig, Hüfte und Knie strecken sich synchron (Parallelverschiebung des Oberkörpers) – kein vorzeitiges Knie-Strecken oder „Hüfte schießt hoch“ (Zugphase).
- **Neutrale Wirbelsäule** – Vom Start bis zur Endposition bleibt der Rücken stabil und neutral – kein Rundrücken, keine Überstreckung (alle Phasen).
- **Volle Streckung/Lockout** – Hüfte und Knie werden am Ende aktiv und vollständig gestreckt, ohne den Rücken zu überstrecken (Endposition).

3. Die 7 Basics als Fundament

Zusammengefasst aus Fact Sheet 1.0 – Grundprinzipien hinter den Knotenpunkten

- **Das Verankern** – Neutrale Wirbelsäule über Becken-, Brustkorb- und Bauchspannung herstellen – Grundlage für Start-, Zug- und Endposition.
- **Zwei-Hände-Regel** – Selbstkontrolle der Neutralstellung (Hände an Brustbein/Schambein) – ideal als Lernhilfe in Stufe 1–2, bevor mit Gewicht gearbeitet wird.
- **Neutrale Schulterposition** – Schulterblätter leicht Richtung Gesäß, Oberarmkopf zentriert – betrifft das Segment „Schultern/Arme“ in Start- und Zugphase.
- **Ellbogen-Handgelenk-Regel** – Primär für Druckübungen konzipiert; beim Kreuzheben indirekt relevant für einen stabilen, neutralen Griff/Handgelenken.
- **Gesetze des Drehmoments** – Hüfte: Füße in den Boden „verschrauben“, Knie nach außen. Schultern: Griff so ansetzen und die Schultern nach außen rotieren, als wolle man die Stange in der Mitte „verbiegen“ – dadurch wird die Schulter automatisch in die neutrale Position gebracht. Deckt sich direkt mit den Kriterien „Sprunggelenke“, „Hüfte/Knie“ und „Schultern/Arme“ im Kriterienkatalog.
- **Richtige Atmung** – Beim Kreuzheben angepasst (Bewegung beginnt konzentrisch): Einatmen in der Startposition, Luft während der Zugphase halten, nach der Endposition ausatmen.
- **Bewegungstempo** – Gezielte Tempovorgaben (z. B. 3-0-1, 2-0-X) zur Steuerung von Technikerwerb versus Maximalkraft – identisch mit dem Strategie-Kriterium „Tempo“ im Kriterienkatalog.

4. Methodische Aufbaustufen

Die Progression führt in acht Stufen vom lastfreien Bewegungsmuster bis zum trainingswirksamen, individualisierten Kreuzheben. Jede Stufe baut auf den Knotenpunkten aus Abschnitt 2 und den Basics aus Fact Sheet 1.0 auf und wird erst freigegeben, wenn das Kriterium der Vorstufe zuverlässig erfüllt ist.

Stufe 1: Hüftgelenks-Grundmuster ohne Last (Hip Hinge)

Ziel: Das Bewegungsmuster „Hüfte nach hinten schieben“ bei neutraler Wirbelsäule verinnerlichen.

Inhalt/Fokus: Eigengewichtsübungen (z. B. Hip Hinge mit Stab, Good Morning ohne Last).

Bezug zu den Basics: *Das Verankern; Zwei-Hände-Regel als Selbstkontrolle.*

Stufe 2: Hip Hinge mit Fremdkontrolle

Ziel: Neutralstellung unter Bewegung halten.

Inhalt/Fokus: Hip Hinge mit Stab entlang der Wirbelsäule (3 Kontaktpunkte), Trainerfeedback.

Bezug zu den Basics: *Zwei-Hände-Regel als Selbstkontrolle unter Bewegung.*

Stufe 3: Kreuzheben-Variante mit reduziertem Bewegungsausmaß

Ziel: Zugphase und Endposition mit Gewicht erlernen, ohne die komplexe Ausgangsposition vom Boden.

Inhalt/Fokus: Kettlebell-/Kurzhantel-Deadlift, Rack Pull ab Kniehöhe.

Bezug zu den Basics: *Gesetze des Drehmoments (Füße verschrauben, Knie nach außen); Schultern durch Außenrotation stabilisieren (Griff „verbiegen“) für die neutrale Schulterposition.*

Stufe 4: Kreuzheben ab Boden, geringes Gewicht

Ziel: Vollständige Startposition aufbauen und mit der Zugphase verbinden – inkl. Vorspannung auf die Stange und Atemtechnik.

Inhalt/Fokus: Kreuzheben mit Trainingsstange, Fokus auf alle Segmente des Kriterienkatalogs; vor jedem Zug aktiv den „Slack“ aus der Stange nehmen.

Bezug zu den Basics: *Alle Basics kombiniert, Schwerpunkt auf Verankern und Drehmoment (Schultern).*

Stufe 5: Progressive Laststeigerung

Ziel: Gewicht schrittweise erhöhen, Technik unter steigender Last stabil halten.

Inhalt/Fokus: Lineare oder wellenförmige Laststeigerung über mehrere Trainingseinheiten, immer rückgekoppelt an den Kriterienkatalog.

Bezug zu den Basics: *Knotenpunkte und Verankern bleiben unter steigender Last stabil.*

Stufe 6: Bewegungstempo als Steuerungsinstrument

Ziel: Bewegungstempo gezielt einsetzen, um Techniklernen und Kraftfokus getrennt zu steuern.

Inhalt/Fokus: Verlangsamtes Tempo (z. B. 4-0-4) für das Techniklernen; für Maximalkraftfokus Tempo erhöhen (z. B. 2-0-X).

Bezug zu den Basics: *Bewegungstempo (Fact Sheet 1.0) – Vorgabe je nach Trainingsziel.*

Stufe 7: Individuelle Technikanpassung

Ziel: Anatomisch passende Variante (Stand-/Griffbreite, Sumo/conventional, Hakengriff) finden.

Inhalt/Fokus: Videoanalyse verschiedener Varianten, Vergleich der Hebelverhältnisse.

Bezug zu den Basics: *Gesetze des Drehmoments; neutrale Schulterposition als individuelle Leitplanke.*

Stufe 8: Transfer in die Trainingsplanung

Ziel: Einbindung in die Periodisierung und laufendes Monitoring.

Inhalt/Fokus: Regelmäßige Bewertung über den Kriterienkatalog Kreuzheben, Anpassung an Trainingsziel.

Bezug zu den Basics: *Bewegungstempo situativ je nach Trainingsziel (Kraft/Hypertrophie/Leistung) anpassen.*

Anhang A: Die wichtigsten Knotenpunkte des Kreuzhebens

Kompaktübersicht – ausführlich siehe Abschnitt 2

NR.	KNOTENPUNKT	KURZBESCHREIBUNG	PHASE	BEZUG IM KRITERIENKATALOG
1	Ausgangsposition	Hüfte deutlich höher als Knie, Schienbein nahezu senkrecht, Stange über dem Mittelfuß – legt die Hebelverhältnisse für die gesamte Bewegung fest.	Startposition	<i>Segment „Hüfte/Knie“</i>
2	Standbreite	Hüftbreiter bis schulterbreiter Stand, Zehen leicht nach außen – stabile Basis für Kraftübertragung und Kniebewegung.	Startposition	<i>Segment „Sprunggelenke“</i>
3	Vorspannung/„Slack“ aus der Stange	Vor dem Losreißen aktiv Spannung aufbauen, bis die Stange „stramm“ ist – kontrollierter, sauberer Bewegungsbeginn.	Startposition	<i>Segment „Spannung/Stange“</i>
4	Hantel nahe an Beinen	Die Stange bleibt während der gesamten Zugphase in Kontakt mit den Beinen – kürzester Hebel, effizientester Kraftweg.	Zugphase	<i>Segment „Schultern/Arme“</i>
5	Synchrone Streckung Hüfte/Knie (Parallelverschiebung Oberkörper)	Schulter und Hüfte heben sich gleichzeitig, Hüfte und Knie strecken sich synchron – kein vorzeitiges Knie-Strecken oder „Hüfte schießt hoch“.	Zugphase	<i>Segmente „Oberkörper“ & „Hüfte/Knie“</i>
6	Neutrale Wirbelsäule	Vom Start bis zur Endposition bleibt der Rücken stabil und neutral – kein Rundrücken, keine Überstreckung.	Alle Phasen	<i>Segment „Oberkörper“ (Start/Zug/Ende)</i>
7	Volle Streckung/Lockout	Hüfte und Knie werden am Ende aktiv und vollständig gestreckt, ohne den Rücken zu überstrecken.	Endposition	<i>Segment „Extension“</i>

Anhang B: Progressionsübersicht

STUFE	ZIEL	INHALT / FOKUS	BEZUG ZU DEN BASICS (FACT SHEET 1.0)	KRITERIUM FÜR NÄCHSTEN SCHRITT
1	Hüftgelenks-Grundmuster ohne Last (Hip Hinge)	Bewegungsmuster „Hüfte nach hinten schieben“ bei neutraler Wirbelsäule verinnerlichen	<i>Das Verankern; Zwei-Hände-Regel zur Selbstkontrolle</i>	Neutrale Wirbelsäule über 8–10 Wdh. ohne Fremdkorrektur haltbar
2	Hip Hinge mit Fremdkontrolle	Neutralstellung unter Bewegung mit Hilfsmittel (Stab am Rücken) halten	<i>Zwei-Hände-Regel als Selbstkontrolle unter Bewegung</i>	Stab hält durchgehend 3 Kontaktpunkte (Kopf, BWS, Kreuzbein)
3	Kreuzheben-Variante mit reduziertem ROM (z. B. Kettlebell-Deadlift, Rack Pull ab Knie)	Zugphase und Endposition mit Gewicht erlernen, ohne komplexe Ausgangsposition vom Boden	<i>Gesetze des Drehmoments: Hüfte (Füße verschrauben, Knie nach außen) und Schultern (Griff „verbiegen“ = Außenrotation für neutrale Schulterposition)</i>	Endposition (volle Hüft-/Kniestreckung) sauber und kontrolliert erreichbar
4	Kreuzheben ab Boden, Trainingsstange/geringes Gewicht	Vollständige Startposition aufbauen und mit Zugphase verbinden (alle Segmente lt. Kriterienkatalog)	<i>Alle Basics kombiniert – Verankern, Schulter-Drehmoment, Vorspannung/„Slack“ aus der Stange nehmen, Atemtechnik</i>	Alle Startpositions-Kriterien erfüllt, Stange spannungsfrei vom Boden gelöst, Tempo kontrollierbar (z. B. 3-0-1)
5	Progressive Laststeigerung	Gewicht schrittweise erhöhen, Technik unter steigender Last stabil halten	<i>Lineare oder wellenförmige Laststeigerung über mehrere Trainingseinheiten, immer rückgekoppelt an den Kriterienkatalog</i>	Kriterienkatalog-Score konstant ≥ 2 Punkte je Segment bei Ziellast
6	Bewegungstempo als Steuerungsinstrument	Bewegungstempo gezielt einsetzen, um Techniklernen und Kraftfokus getrennt zu steuern	<i>Verlangsamtes Tempo (z. B. 4-0-4) für das Techniklernen; für Maximalkraftfokus Tempo erhöhen (z. B. 2-0-X)</i>	Athlet*in hält vorgegebenes Tempo über den ganzen Satz kontrolliert ein
7	Individuelle Technikanpassung	Passende Variante (Stand-/Griffbreite, Sumo/conventional, Hakengriff) je nach Hebelverhältnissen finden	<i>Gesetze des Drehmoments; neutrale Schulterposition als individuelle Leitplanke</i>	Athlet*in findet eigenständig anatomisch passenden Zugweg (Strategie-Kriterium „Gesamtkörper“)
8	Transfer in die Trainingsplanung	Einbindung in Periodisierung, laufendes Monitoring über den Kriterienkatalog	<i>Bewegungstempo situativ je Trainingsziel (Kraft/Hypertrophie/Leistung) anpassen</i>	Regelmäßige Re-Evaluierung (z. B. quartalsweise) mit dem Kriterienkatalog Kreuzheben