

Screwdriver

Im Verlauf eines Rennens wird ein Fahrer neben der muskulären Beanspruchung gleichfalls mit zahlreichen Situationen konfrontiert, in denen er in einem Bruchteil einer Sekunde Entscheidungen treffen muss. Konzentration ist hier das Stichwort. Der **Screwdriver** ist eine erste, einfache Übung, die Kraftausdauer mit Konzentrationsfähigkeit kombiniert.

Amateure: **3x40sec.** so viele Wdh. wie ihr schafft // **40sec Pause**
Semi-Pro's: **3x50sec.** so viele Wdh. wie ihr schafft // **40sec Pause**
Pro's: **3x60sec.** so viele Wdh. wie ihr schafft // **40sec Pause**



Position 1: Wir starten in Rückenlage, 90° Gelenkwinkel in: Ellbogen, Hüfte, Knie, Sprunggelenk
Achtet auf die Ausrichtung der Gewichte: die Daumen zeigen zur Körpermitte!!



Position 2: Arme werden gestreckt, die Gewichte hochgedrückt
der Rest des Körpers bewegt sich nicht
erst wenn die Gewichte oben angekommen sind werden sie so rotiert, dass die Daumen nach hinten zeigen (siehe Foto)



Position 3: Aus der Position werden die Gewichte wieder herunter gelassen. Und auch hier: erst unten angekommen rotieren die Gewichte wieder in die Ausgangsposition.
Es sind von Pos.1 bis Pos.1 insgesamt 4 Aktionen:
1. Arme strecken; 2. Hände rotieren; 3. Arme senken;
4. Hände rotieren

Bewegungsgeschwindigkeit: beginnt die 4 Aktionen im Sekundentakt (1sec./Aktion) sobald ihr fehlerfrei seid, Bewegt euch schneller



Variation I: die Ausgangsposition wird verändert:
ein Arm ist gestreckt, einer angewinkelt
beide Arme arbeiten natürlich gleichzeitig, aber nicht mehr synchron
die Hände rotieren noch in die gleiche Richtung



Variation II: die Rotation der Hände wird hier auch nicht mehr synchron durchgeführt
es wird also langsam komplizierter

!!! Ich nutze hier eine 3Kg Hantel, mehr sollte es am Anfang auch nicht sein!!!

Es werden natürlich nur fehlerfreie Wdh's. gezählt!! :-)