



Veröffentlicht von Alexander Thomas auf www.athletics-nutrition.de unter

[Cheerathletics – Zwei Übungen, die dir Fortschritt garantieren](#)

Das [Projekt Cheerathletics](#) spielt bei mir schon länger eine Rolle. Jenes Projekt setzt sich für ein zielführendes Athletik-Training für Cheerleader ein. Warum Athletik-Training für Cheerleader, das liegt in der Sache der Natur.

Das sportspezifische Training reicht nicht immer aus, um mich als Spezialist weiterzubringen. In diesem Zusammenhang nenne ich immer gerne die 10 physischen Grundfertigkeiten als Schlüssel zum Erfolg.

Stellen wir uns diese Grundfertigkeiten als das Fundament, als Basis eines Sportlers dar. Eine breite Basis sorgt für eine stabile und starke Leistung und unterstützt mich in meiner Sportart Höchstleistungen abzurufen. Vor allem für das Cheerleading ist das interessant. Während ich beim Training unter der Nutzung von Zusatzgewicht in der Lage bin relativ gefahrenlos Türschwellingentraining zu betreiben, schränkt mich das sportartspezifische Training in der Tatsache ein, dass ich die Verantwortung für bspw. den auf mir stehenden Flyer habe.

Betrachte ich all die vielen Bandagen, Tapes, Bewegungseinschränkungen und gängige Verletzungsmuster im Cheerleading, so bin ich allein aus dem verletzungsprophylaktischen Charakter heraus gezwungen ein ergänzendes Training einzubauen.

Wie überall gilt: [Back to the Roots](#)

Vielen von euch stellt sich sicherlich die Frage, was denn nun trainiert werden soll, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Werfe ich noch einmal einen Blick auf den Begriff Athletiktraining, muss ich den Begriff funktionelles Training anbringen und hervorheben.

Funktionelles Training steht letztlich für die Reproduktion natürlicher Bewegungsmuster. Das bedeutet Isolationstraining und isolierte Übungen fallen raus. Sorry Leute, aber ins Fitnessstudio gehen, Bizepscurls und Co haben sich damit erledigt.

Cheerathletics – Zwei Übungen, die dir Fortschritt garantieren

Auch hier liegt die Ursache in der Natur des Sports selbst – mal von der menschlichen Physiologie abgesehen. Im Cheerleading mache ich keine Bizepscurls und es gibt keine Situation in welcher ich mit einem Muskel isoliert arbeiten muss. Es sind komplexe, um nicht zu sagen hochkomplexe Bewegungsmuster also sollte ich mich auch in meinem ergänzenden Training an komplexen Bewegungsmustern orientieren.

Komplexe Bewegungsmuster gibt es wie Sand am Meer: Turkish Get-Up, Kettlebell Swing, Farmers Walk, alle Varianten des Squats, Olympische Gewichtheben, Military Press und so weiter. Die Auswahl ist groß. Je breiter das genutzte und trainierte Übungsrepertoire, desto besser. Aber seien wir mal ehrlich: Bei 2 bis 3 Trainingseinheiten zu 2 bis 3 Stunden in der Woche Cheerleading wer hat da die Muße und die Zeit noch 3 bis 4 Trainingseinheiten zu je 1 Stunde Krafttraining zu absolvieren. Nur so könnte die Übungsvielfalt mit gleichzeitigem Fortschritt sichergestellt werden.

Nein, wir halten es deutlich einfacher und gehen „Back to the Roots“: Der klassische Squat und – zugegeben, etwas weniger klassische – der Bottom-Up Press.

Kraftvolles Aufstehen für einfache und sichere Auf- und Abgänge

Habt ihr euch schon einmal Gedanken darüber gemacht, welche Muskelgruppe bzw. welche Bewegung für Cheerleader die wichtigste ist? Beine, Arme, Bauch, Rücken, Schulter?

Ich nehme vorne weg, denn ich muss etwas vorsichtig sein: Es gibt nicht nur eine Muskelgruppe die wichtig ist, denn gemäß meinem Ansatz betrachte ich die Verkettung von Muskeln. Dennoch gibt es eine Muskelgruppe die ich in diesem Zusammenhang fokussieren möchte und es ist keine der oben genannten: Es ist der Bereich der Hüfte, insbesondere der Arsch für die Hüftstreckung.

Dabei ist es egal, ob ich Base bin und im Load für einen Aufgang oder Basket stehe. Auch beim Dip aus der Extension heraus für einen Abgang brauche ich ihn. Und was ist eines der größten Probleme von Flyern? Spannung, klar hier wird gewackelt, da wird gewackelt. Aber auch das Aufstehen aus dem Load. Viele hängen einfachen mit der Hüftstreckung hinterher und das bedeutet der Arsch ist einfach zu langsam.

Der Squat: Garant für Kraft, Geschwindigkeit und Explosivität

Eine Explosive und vor allem die vollständige Hüftstreckung sorgen für Geschwindigkeit in allen streckenden Bewegungen. Gewichtheber wissen das und Gewichtheber trainieren die Hüftstreckung explizit, bis zum abkotzen und nicht nur auf Kraft sondern immer und immer wieder auf Technik. Wer keine Tomaten auf den Augen hat erkennt die Parallelität zwischen den Bewegungsmustern im Gewichtheben und jenen im Cheerleading. Warum sich also nicht auch den Trainingsansätzen bedienen?

Es gibt nur eine solide Übung, die darauf abgestimmt ist und den größten Mehrwert bringt: Der Squat. Mit ihm ist in nur einer Übung alles zusammengefasst: Kraftvolles und starkes Aufstehen, Explosive und komplette Hüftstreckung und sogar die Stabilität in der Mittelpartie wird berücksichtigt.

Bottom-Up Press: Der Allrounder zur Verbesserung deiner Überkopfarbeit

Mit dem Squat absolvierst du eine Übung, die eine solide Basis darstellt und dich in allen Bewegungen unterstützt. Aber Cheerleading besteht nicht nur aus Dips und Aufstehen. Gerade Bases arbeiten viel in gestreckter Position über dem Kopf und müssen statische Arbeit leisten. Das geht stark auf die Schulter.

Cheerathletics – Zwei Übungen, die dir Fortschritt garantieren

Die stabilisierende Arbeit, welche durch die Schulter übernommen wird, ist nicht zu unterschätzen. Ein starker Schultergürtel, eine starke Schulter sorgt für Stabilität und ist damit Baustein für den sicheren Stand deines Flyers.

Mit zunehmender Kraftleistung der Schulterpartie über die sportspezifische Belastung hinaus verbessert sich dein Durchhaltevermögen beim Stunten selbst.

Nun gibt es auch für die Schultern eine Menge Übungen, um die Leistungsfähigkeit zu verbessern: Lateral Raises, Frontheben, Military Press oder Übungen zur Stärkung der Rotatorenmanchette. Alle diese Übungen haben eines gemeinsam. Sie benötigen eine deutlich geringere Stabilisierung des Gelenkes zur Ausführung. Genau das brauchen wir aber im Cheerleading.

Der Bottom-Up Press hingegen berücksichtigt – aus meiner Sicht fast schon perfekt – die Ansprüche einer als Base eingesetzten Athletin. Durch die hohe Gewichtsbelastung oben und der kleinen Fläche zum Greifen muss ich viel Kraft und Stabilität in der Schulter aufbringen, um das Gewicht balanciert zu halten. Andern Falls würde die Kettlebell kippen – was es deutlich zu vermeiden gilt.

Aber auch im Rumpf und den unteren Extremitäten muss ich Stabil sein und das schaffe ich nur wenn ich eine vernünftige Spannung durch den kompletten Körper aufbaue. Gleichzeitig kann ich durch diese Übung lernen unter der Spannung vernünftig zu atmen, was während der Routine ganz gerne vergessen wird und durchaus zu einer Leistungslimitierung beitragen kann und bei vielen sicherlich auch wird.

Der Weg zum Ziel: Komplexe Bewegungsmuster, einfache Trainingsplanung

Abschließend stellt sich euch natürlich die Frage: Wie trainiere ich diese Übungen jetzt. Es gibt viele Wege nach Rom. Ebenso gibt es einige [Kraftprogramme](#), welche alle erfolgversprechend sind. Welches Kraftprogramm das richtige, da kann ich mich an dieser Stelle nicht festlegen. Das hängt von einigen Faktoren ab. Für einen Einsteiger empfehle ich meistens das 5-3-1 Programm von Wendler.

Vor der weiteren Planung deines Krafttrainings brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Beide Übungen lassen sich in einer Trainingseinheit unterbringen und mit 1 zusätzlichen Trainingseinheit je Woche wirst du Erfolge erzielen, die du auch längerfristig in deinem Training spüren wirst. Viel Erfolg!