

## Gewichtheben

<b>Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen</b>	Im Jahr 2015 waren in den Vereinen und Abteilungen des Bundesverbandes Deutscher Gewichtheber (BVDG) ca. 2.000 Jungen und 700 Mädchen bis 18 Jahren organisiert.
<b>Historie</b>	Vor 4000 Jahren in Ägypten und China entwickelt, Milos von Kroton erscheint 540 v. Chr. in den Siegerlisten der Olympischen Spiele der Antike. Seit 1891 werden im Gewichtheben Weltmeisterschaften durchgeführt, seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 (Athen) ist Gewichtheben olympisch.
<b>Kurzcharakteristik</b>	Als Sportgerät fungiert eine 2,30 m lange Hantelstange mit einem Gewicht von 20 kg (Männer) bzw. 15 kg (Frauen), die beiderseits mit Scheiben aus einem Metallkern und Gummiummantelung bestückt wird. Ziel des Wettkampfs ist es, das individuell festgelegte Gesamtgewicht der Hantel zur Hochstrecke zu bringen (Arme - über Kopf - und Beine vollständig gestreckt). Gehoben wird in unterschiedlichen Gewichtsklassen, Wertungen gibt es in den Disziplinen Reißen, Stoßen und Zweikampf. In den Disziplinen Reißen und Stoßen hat jeder Wettkämpfer 3 Versuche; in der Zweikampfwertung werden die jeweiligen Bestleistungen addiert.

### Anforderungsprofil

<b>konditionell (primäre)</b>	Maximalkraft, Schnellkraft
<b>konditionell (sekundär)</b>	Beweglichkeit
<b>Koordinativ</b>	Koordination unter Zeitdruck, Gleichgewichtsfähigkeit
<b>Psychisch</b>	Konzentrationsfähigkeit
<b>Besonderheiten</b>	Durch eine gute technische Ausbildung können konditionelle Defizite v.a. in der Maximalkraft zum Teil kompensiert werden.

### Kontraindikationen

<b>absolut</b>	Ausgeprägte Hypermobilität der Gelenke, stärkere Achsenfehlstellungen der Kniegelenke, höhergradige Patelladysplasien, florider Morbus Scheuermann, stärkere Skoliose, Spondylolisthesis
<b>relativ</b>	Varikose (CEAP-Klassifizierung ab C3)
<b>sportarttypische Verletzungen</b>	Zerrung oder Ruptur Rotatorenmanschette Schulter, Luxationen oder knöcherne Ausrisse Ellenbogengelenk, Risswunde Hohlhand, Abschürfung Tibiavorderkante, Quadrizeps- und Patellasehnenrupturen, Leisten- und Nabelhernie
<b>sportarttypische Überlastungsfolgen</b>	Bandstrukturen Ellenbogen und Schulterbereich, Handgelenke überlastet, Schwielenbildungen Innenhand, retropatellare Chondropathien, Patellaspitzensyndrom, Ansatzentzündungen,

	Tuberositas tibiae, Enthesiopathien des Trochanter major, paravertebrale Myogelosen, Insertionstendinopathien lange Rückenstrecker, Epikondylitis humeri ulnaris, Überlastungsreaktionen Wirbelgelenke
<b>Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe</b>	Sehr gute Technikschiulung, gut ausgebildete Beweglichkeit Schulter- und Hüftgelenke, gute allgemeinathletische Ausbildung
<b>spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen</b>	Regelmäßige sportmedizinische/orthopädische Untersuchung

#### Bedingungen für den Wettkampfsport

<b>Teilnahmebedingungen</b>	Wettkämpfe werden für Schüler (U15) und Jugend (U17) Jungen und Mädchen durchgeführt. Die Wettkämpfe bestehen aus den Disziplinen Reißen und Stoßen, einem Athletik-Mehrkampf und (bei Schülern) aus einer Bewertung der Technik.
<b>Trainingshäufigkeit</b>	viermal pro Woche Krafttraining, viermal pro Woche Athletiktraining, zweimal pro Woche leichtathletisches Training
<b>Komplementärsportart</b>	leichtathletische Disziplinen
<b>Anmerkungen</b>	Bundesverband Deutscher Gewichtheber <a href="http://www.german-weightlifting.de">www.german-weightlifting.de</a>