



## Trainingsordnung / Weightlifting Club Aarau

### Trainingzeiten

Gemäss Website [www.weightliftingaarau.ch](http://www.weightliftingaarau.ch)

Der WCA behält sich vor die Trainingszeiten aus organisatorische Gründen kurzfristig zu ändern. Der Trainingsbeginn erfolgt pünktlich. Wer die Trainingszeiten nicht einhalten kann, soll dies im Vorfeld mit dem zuständigen Trainer besprechen.

Wer zu spät kommt, wärmt sich selbstständig auf und wartet darauf dass in der Trainer ins Training integrieren kann.

Für die Open Sessions auf den Gewichtheber Plattformen gelten die allgemeinen Öffnungszeiten des Camp Hillside 5001.

### Training

Das Training wird so ausgelegt dass Anfänger und Fortgeschrittene gleichermassen am Training teilhaben und so individuell Fortschritte erzielen können. Zudem ermöglichen wir geeigneten Athleten die Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen.

### Trainingsmaterial / Kleidung /Equipment

Jeder Athlet sollte aus hygienischen Gründen seine eigenen Trainingsutensilien tragen! Mit dem Beitritt in den WCA wird eigenes Trainingsmaterial vorausgesetzt.

Benötigte Sportspezifische Utensilien sind wie folgt: Gewichtheber Schuhe, Gewichtheber Singlet und/oder Compression Tights (lang oder kurz), Tape, Knie Bandagen und Sleeves (falls benötigt), Frottierwäsche, sowie Lifting Straps und Handgelenk Bandagen.

Magnesia stellt der WCA allen Athleten zu jederzeit zur Verfügung bei den Gewichtheber Plattformen.

Die oben genannten Utensilien können allesamt auf Wunsch via WCA bestellt und bezogen werden. Preise auf Anfrage!

## Hygiene

Der Athlet ist verpflichtet vor dem Training eine ausreichende Körperhygiene wahrzunehmen. Die Duschen stehen jedem zur Verfügung die nach einem harten Arbeitstag mal zuerst wieder sauber sein möchten, bevor diese anschliessend mit dem Training beginnen.

Wer unter akut ansteckenden Krankheiten leidet soll dem Training fernbleiben.

## Versicherung

Das Camp Hillside 5001 hat eine eigene Hausrats- und Haftpflichtversicherung in die auch der Weightlifting Club Aarau eingebunden ist. Beschädigt jedoch ein Athlet fahrlässig oder gar mutwillig (Siehe Abschnitt Ordnung im Trainingsraum!) Equipment oder Einrichtungen, so hat dieser für den entstandenen Schaden zu haften.

Der Athlet nimmt auf eigene Verantwortung am Training teil und ist selbst für einen ausreichenden Versicherungsschutz besorgt (siehe Mitgliederschafts Antrag und Verzichtserklärung).

## Ausschluss

Der Weightlifting Club Aarau sowie das Camp Hillside 5001 kann die Mitgliedschaft / Vertrag aus wichtigen Gründen mit sofortiger Wirkung kündigen, ohne dass dieser Anspruch oder Rückvergütungen auf bereits geleistete Zahlungen hat (siehe Mitgliederschafts Antrag und Verzichtserklärung).

Wichtige Gründe können ua. unsportliches Verhalten (Repräsentation des Vereins gegen aussen), Doping Missbrauch, Nichtbeachtung der Weisungen der Trainer oder der Trainingsordnung sowie strafbare Handlungen im oder um das Gebäude in das der Weightlifting Club Aarau sowie das Camp Hillside 5001 eingemietet ist.

## Trainingsraum / Abteil

Im Abteil des WCA herrscht Ordnung jeweils vor und nach dem Training!

Der Trainingsraum ist nicht mit Strassenschuhen zu betreten! Trainingskleider sind immer zu Hause zu reinigen. Ausnahme sind die Gewichtheber Schuhe die in die dafür vorgesehenen Fächer verstaut werden können. PET und andere Abfälle (Bananenschalen usw...!) sind immer selbständig, im besten Fall aber zu Hause zu entsorgen und nicht im Gym, dem Camp Hillside oder aber auch nicht in den für uns bereitgestellten sanitären Einrichtungen!

Während des Trainings sind zusätzliche folgende Punkte zu beachten:

*(1) Falls Du noch unsicher bist, benutz Verschlüsse...!*

Ja wir Gewichtheber arbeiten oft ohne Verschlüsse oder Klammern, weil wir fähig sind diese in der richtigen Achse zu bewegen. Bist du Anfänger versuche zu vermeiden das die Scheiben sich bewegen. Scheiben die von der Hantelstange fallen können disaströse Auswirkungen haben....für Dich und/oder Deinem Nachbar! Erspare uns die Ängste um Dich und unsere Füße und benutz Verschlüsse. Deinen Übungen gelingen Dir damit viel besser!

*(2) Geh immer einen Schritt zurück aus dem Squat Rack...!*

Wenn immer Du Hantelstangen aus dem Squat Rack aufnimmst, sei es für Squats, Snatch oder Jerk Drills, geh immer einen halben oder ganzen Schritt zurück. Sollte kein grosser Aufwand sein für einen Athleten wie Dich! Falls Du mal nicht fähig sein solltest das Gewicht sicher zurück in das Rack zu setzten und Du daher abwerfen musst, beschädigst Du wenigstens nicht die Rack Konstruktion. Zudem sind die Scheiben sehr heikel (und sehr teuer...!) und es können Absplitterungen entstehen. Zudem kannst Du Dir ein Nahtod Erlebnis ersparen indem Du Dich eben nicht im Rack mit der Hantel erschlägst...!

*(3) Bleib auf Deiner Plattform...!*

Falls Du jemals einen Versuch hast bei dem Du die Hantel nur mit weglaufen unter Kontrolle bringen kannst - vergiss es! Der Versuch war bereits vorbei bevor Du es überhaupt realisiert hast. Lass die Hantel unter Kontrolle auf Deiner für Dich vorgesehener Plattform fallen.

Falls es Dir egal ist dass Du Dich selbst und die anderen Athleten auf den Plattformen mit so einem "Do or Die" Verhalten gefährdest....bleib zu Hause und überleg Dir gut ob ein so dermassen technisch anspruchsvoller Sport das richtige für Dich ist.

*(4) Halte Deine Plattform sauber...!*

Egal was Deine Plattform ist, ob eine richtige Gewichtheber Plattform oder nur der mit Gummimatten ausgelegte Boden im Camp Hillside, lass nie kleinere Hantelscheiben (grosse sowieso nicht...entweder an die Hantelstange oder zurück ins Rack!), Verschlüsse, Klammern, Kleider, Trainingsprogramme, Phones/Ipads...kurz einfach ALLES was nicht da hingehört rumliegen!

Stabile Objekte können einen unvorhergesehenen "Bounce-off" bewirken womit Du Dich und die anderen Athleten in Deiner Nähe gefährden kannst. Objekte wie Kleider oder Magnesia bergen die Gefahr auszurutschen beim Versuch die Übungen durchzuführen.

### *(5) Benutz nur alte und abgenutzte Hantelstangen in den Squat Racks...!*

Qualitativ hochwertiges Material ist sehr, sehr teuer. Die Hantelstangen die Du hier benutzen darfst kosten zwischen 1200 und 1800 CHF!

Die Halterungen der Racks können daher die Rändelung der Hantelstangen beschädigen. Dies wiederum erhöht das Risiko dass Dir (oder jemand anderem...) die Hantelstange bei ballistischen Bewegungen aus den Händen rutscht! Daher benutz gefälligst die älteren Hantelstangen die Du ja offensichtlich selbst nie für C&Js und Snatches benutzen würdest...!

### *(6) Dreh keine Hantelstangen in den Halterungen der Squat Racks...!*

Egal ob Du die oben angesprochenen älteren Hantelstangen benutzt in den Racks oder eben nicht (sofort zurück zu Punkt 5 und nochmals lesen...!), dreh oder zieh die Hantelstangen nicht in Position. Falls diese nicht richtig in Position sind, bist Du meist selber Schuld denn Du hast diese ja als letzter ins Rack abgestellt, oder?! Nimm diese nochmals in Squat Manier aus dem Rack auf und platziere diese so damit Du wieder was damit anfangen kannst bei der nächsten Übung die das verlangt!

Hör auf die Stangen zu drehen, Dich halb Tod zu würgen um die richtige Position zu finden....das Gewicht wird nicht leichter...! Glaub es uns, auch wir haben dies früher schon probiert und geglaubt!

### *(7) Setzt die Hantel unter Kontrolle zurück in das Squat Rack...!*

Setzt die Hantel immer unter Kontrolle zurück in Rack. Egal ob Squat Rack oder Squat Cage, das Vorgehen bleibt dasselbe. Falls Du diese immer wieder in das Rack "wirfst" ist dies ein klares Zeichen von Schwäche (nimm weniger Gewicht...!), purer Faulheit, mangelndem Respekt vor dem Weightlifting Club und deren Infrastruktur oder aber Du leidest an einer gravierenden Form von Aufmerksamkeitsbedürfnis (Attention Whore..!).

Wirfst Du die Hantel in die Halterungen zurück geht leicht etwas kaputt oder aber fällt Dir oder anderen Athleten auf die Füsse - not cool!

Seien wir mal ehrlich...Du hast soeben 160 kg olympische Frontsquats gemacht und jetzt hast Du plötzlich keinen Kraft mehr die Hantel unter Kontrolle zurück ins Rack zu geben...? Schade...aber trotz all dem Talent ist es höchst wahrscheinlich die falsche Sportart für Dich!

Falls es wirklich nicht geht nach einer PB Leistung oder ähnlichem, wirf die Hantel auf der Plattform kontrolliert weg, wie Du es nach einem C&J oder Snatch machen würdest.

### *(8) Wirf keine leeren Hantelstangen zurück auf die Plattformen...!*

Hantelstangen sind so konzipiert nur mit Hantelscheiben auf den Boden zu fallen damit diese (und die Lager...) es unbeschädigt überstehen. Gehörst Du zu denen die noch schnell locker-lässig die Hantelstangen hinterherwerfen bei aufstellen oder aufräumen...geh zurück in den Gym von dem zu gekommen bist. Wenn die dort damit in Ok sind...fein. Wir sind es nicht denn wir schätzen und benutzen unser Equipment sachgemäss!

Hast Du keine Kraft und Energie die 20kgs Hantelstange sachgemäss wegzuräumen...bist Du einfach kein Gewichtheber - Sorry!

### *(9) Niemals mehr als 10 kgs in kleinen Scheiben pro Seite...!*

Was ist...? Zu faul um entsprechend grössere Scheiben zu nehmen..? Du Bist KEIN Gewichtheber!

Speziell im Fall wenn Du nur 10 kgs Scheiben geladen hast und nochmals mehr als 10 kgs mit kleineren Scheiben, kann es sehr gut sein dass die grössen Scheiben unter dem Druck der Landung auf den Abwurfmatten sich verbiegen und somit brechen könnten.

### *(10) Setzt das Level der Squat Racks zurück...!*

Falls Du das Squat Rack auf Deine Grösse anpassen musst in Höhe und Breite, verstelle es doch bitte wieder in Ausgangsposition nach dem Training. Der nachfolgende Athlet wird es Dir danken und vielleicht kommst Du ja auch einmal in Genuss davon....

Lass das Squat Rack in Position für Overhead Snatch Drills. Nimm die Hantelstange in Squat Manier auf, mach einen Schritt zurück und platzier die Hände weiter aussen. Jetzt kannst ausstossen und mit dem Drill beginnen...

Es besteht überhaupt kein Bedürfnis das Rack dermassen zu verbreitern damit Du bequemerweise gleich mit der richtigen Grip-Position beginnen kannst. Zudem ist das Rack in einem dermassen verbreiterten Zustand höchst instabil!

### *(11) Lass das Magnesia da wo es hingehört...!*

Wir brauchen hier keine Weihnachtsdekoration und Schnee hat es bei uns ja auch zu genüge. Magnesia überall auf dem Boden und Kleider hilft Dir keineswegs mit dem Grip oder dem Gewichtheben! Magnesia gehört nur an die Hände und an die Hantelstange! Verzichte auf glorifizierende Rituale wie Du sie vielleicht aus dem US Sport kennst. Mit Magnesia um sich zuwerfen ist nicht gerade erwachsen falls Du nachher nicht selbst sauber machst.

Magnesia auf den Plattformen bergen eine grosse Ausrutschgefahr und ist daher zu vermeiden, respektive immer wieder sauber zu machen denn verhindern kann man dies nicht gänzlich.

### *(12) Verwende keine verschiedene Fabrikate von Hantelscheiben...!*

Benutze jeweils immer gleiche Fabrikate auf beiden Seiten der Hantelstange. Verschiedene Fabrikate verschiedener Hersteller weisen meist Differenzen in Gewicht, Grösse und Härte auf, ja selbst Scheiben des gleichen Fabrikates die wiederum in verschiedenen Produktions Etappen hergestellt wurden können durchaus Differenzen aufweisen.

Ungleiche Fabrikate können einen unregelmässigen "Bounce-off" verursachen was wiederum eine Gefahr für Dich und die anderen Athleten darstellen kann sowie auch die Hantelstange (speziell die Lager...) beschädigen kann durch eine ungleichmässige Gewichtsverteilung bei der Absorption.

### *(13) Man steht oder sitzt nicht auf Hantelscheiben...!*

Nach all den Abwürfen hast Du wahrscheinlich jetzt das Gefühl das Hantelscheiben unzerstörbar sind?! Sind Sie fast....aber auch nur bei Abwürfen auf gleichmässig beladenen Hantelstangen. Oft liegen eben all die Scheiben herum, sind aufeinander gestapelt und laden dazu ein auch mal drauf zustehen. Leider ist dies eine Belastung wofür die Scheiben nicht ausgelegt sind. Dies bringt uns auch gleich zum nächsten Punkt auf der Liste...

### *(14) Leg Hantelscheiben flach auf den Boden hin...!*

Falls Du einen Scheibe auf den Boden legen willst, stell sicher dass diese flach und eben aufliegt. Dies für den Fall dass eventuell eine Person, wie beim vorhin beschriebenen Punkt, vielleicht noch eine zweite oder gar dritte Scheibe drauflegt. Die Scheiben die im Gebrauch sind einfach aufrecht aneinander anlehnd zu lagern wäre vielleicht auch keine schlechte Idee, sofern diese niemandem im Wege stehen, oder noch besser....stell diese zurück dahin wo sie hingehören!

### *(15) Steh nicht auf Hantelstangen...!*

Ja, die Dinger sind stabil, verdammt stabil sogar und unglaublich federnd. Dies mag Dich vielleicht amüsieren, aber Langhanteln sind für diesen Spass nicht ausgelegt. falls es Dich wirklich reizt ihre Belastbarkeit zu prüfen, dann lade Gewicht darauf und hebe Sie wie es eigentlich auch vorgesehen wäre! Tritt nicht mit den Füßen gegen die Verschlüsse, oder gegen die Hantel falls der Hebeversuch nicht von Erfolg gekrönt war! Willst Du Deiner Wut Ausdruck verschaffen nachdem Du bewiesen hast dass Du scheisse bist im Gewichtheben? Besorg Dir einen Boxsack! Möchtest Du dich gerne hinsetzen? Such eine Bank, Stuhl oder sonst irgend etwas, dass verhindert das dein fetter Arsch zu Boden fällt.

### *(16) Belade Hantelstangen Seite bei Seite / Gewicht für Gewicht...!*

Wenn Du eine Langhantel vorbereitest oder abräumst, nimm Scheibe für Scheibe und zwar Seite für Seite bis die Hantel bereit ist. Nimm niemals mehrere Scheiben einer Seite gleichzeitig von der Hantel weg! Die Gefahr dass die Hantel wegen der schlechten Balance aus dem dem Rack fällt ist relativ gross. Auch wenn Du vielleicht ein Weltklasse Physikprofessor bist und der Überzeugung dass es so und nur genau so (!) hält, benötigt es doch nur einer kleinen Unachtsamkeit seitens von Dir oder einem anderen Athleten und schon fliegt Dir Deine ausgeklügelte Kalkulation um die Ohren! Eine unkontrolliert aus dem Rack fallende 2.20m Langhantel kann einigen Schaden anrichten...vor allem an menschlichem Gewebe!

### *(17) Wirf keine Scheiben in die dafür vorgesehenen Halterungen...!*

Setz die Hantelscheiben in die dafür vorgesehenen Racks. Wirf diese nicht hinein oder lass Sie nicht hinein fallen. Auch wenn Du das Gefühl hast die Dinger sind "unkaputtbar", ist es einfach nur faul von Dir und die Scheiben springen sehr wahrscheinlich wieder raus....irgendwo hin! Falls Du schwach wie ein Kleinkind bist, dass die Scheiben nicht kontrolliert zu Boden bringen kann, roll diese doch einfach in das Gestell oder aber hebe am besten überhaupt keine Gewichte. Lass es sein!

*(18) Wirf keine Hantelstangen in die dafür vorgesehenen Halterungen...!*

Leg die Hantelstangen langsam und vorsichtig in die waagerechten Halterungen! Wie schwer kann es denn sein eine Hantelstange kontrolliert in die Halterungen gleiten zu lassen? Glaube uns, dies ist mit Sicherheit wesentlich einfacher als alles andere was Du gerade vorhin mit der Hantel angestellt hast - also erspar uns die Ausreden!

*(19) Wirf kein Equipment gegen die Wände...!*

Falls Du nicht in einem unbemalten, schmuddligen kleinen Loch (höchst wahrscheinlich in Deinem Home-Gym) trainierst, benutz den gesunden Menschenverstand und wirf nichts schweres wie Langhanteln und Scheiben gegen die Wände. Gib Dir einwenig Mühe dass man sehen kann dass Dir was an den Trainingsmöglichkeiten liegt.

*(20) Lass keine Kettlebells / Kurzhanteln fallen...!*

Egal wo Du gerade mit dem obgenannten Equipment arbeitest, diese sind meistens aus massivem Guss und sind nicht gedacht abgeworfen zu werden, respektive ist kein Boden für einen solchen Aufprall ausgelegt.

Stell dieses Equipment "NIE" auf den hölzernen Teil der Gewichtheber Plattformen. Diese beschädigen leicht den Lack oder sogar das Holz selbst. Am besten trainierst Du mit diesem Equipment auf dem Abteil des Camp Hillside, falls man Dir einen Platz zuweisen kann!

*(21) Entferne Deine Blutspuren...!*

Teilen kann grossartig sein, jedoch nicht bei Blut! Falls Du mal die Hantelstange in das Schienbein fährst und es einwenig blutet oder andere wiederwertige Körperflüssigkeiten auf den Plattformen verteilst, mache es sauber und benutzt dafür ein angemessenes Putzmittel und Desinfektionsmittel. Frag einfach danach, wir alle helfen Dir gerne dabei...nur nicht beim putzen!

*(22) Entferne Deine Getränke Spritzer, Protein Pulver oder Essensreste...!*

Tu nicht so als ob es nicht von Dir wäre und hoffe dass es dann schon irgend jemand weg macht, spätestens diejenigen die um 22 Uhr gerne endlich mal nach Hause möchten.

Benimm Dich so wie zu Hause und sei ordentlich denn Du verteilst schliesslich in Deiner guten Stube auch kein Essen und lässt es dann einfach liegen.

Vergiss den oberen Satz falls Du noch im "Hotel Mama" wohnst. Wir zeigen Dir gerne was es heisst Ordnung zu haben. Somit lernst Du nicht nur Gewichtheben sondern noch was generelles fürs Leben!

*(23) Stell alles genau zurück wo Du es genommen hast...!*

Ok, diesen Punkt sollten wir eigentlich seit dem Kindergarten hinter uns haben, jedoch ist es immer wieder erstaunlich festzustellen das es tatsächlich Individuen gibt die dies immer noch nicht in Perfektion beherrschen.

Falls der Athlet vor Dir nicht zu den obgenannten Idioten gehört, kannst Du davon ausgehen dass der Platz wovon Du gerade Dein benötigtes Equipment geholt hast, auch der Richtige ist. Dies ist dann wiederum der Platz, und GENAU der Platz, an der das Equipment wieder hingehört....! Nicht daneben, davor oder dahinter...nein, GENAU wieder dahin woher Du es vorher genommen hast!

Gerne darfst Du auch beim vorbeigehen Equipment anderer fehlbarer Athleten wieder dahin stellen wo es hingehört. Wir rechnen Dir ein solches Verhalten hoch an!

*Words of Wisdom inspired by Greg Everett, Catalyst Athletics CA*