

# KINEMATIK DES BANKDRÜCKENS



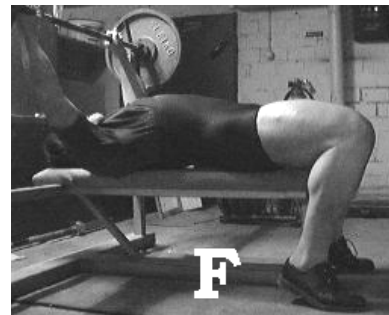
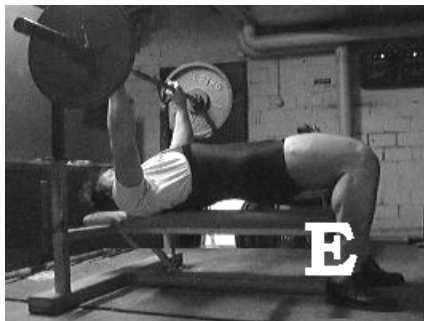
Die Abbildungen >> A + B << zeigen die von der IPF geforderten Ablagepositionen der Hantel-stange auf der Brust. Sie muß die >> Brustoberfläche << sichtbar berühren, darf dabei aber weder deutlich einsinken, noch mit >> Abstoßbewegungen << zur Hochstrecke gebracht werden. Auf den nachfolgenden Abbildungen habe ich die wichtigsten Ablauffehler für diese Wettkampf-disziplin in einer groben Übersicht zusammengefaßt. Beachten Sie dabei nicht die eigentliche Grundtechnik ( hier hat jede/r Bankdrücker/in ihre/seine >> Spezialvariante << ), sondern konzen-trieren Sie sich bitte auf die genannten Fehler! ---- ACHTUNG: Abb. >> G <<



beachten!!



Auf den Abbildungen >> C + D << liegt die Hantelstange nicht mehr im Bereich der Brustober-fläche, sondern bereits auf dem oberen Bauchbereich. Diese Position ist nicht zulässig! Leider achten nicht alle Kampfrichter/innen auf diesen häufigen Generalfehler bei der >> Brücke



<<!



**Auf der Abbildung >> E << Wird das Gesäß angehoben – und auf der Abbildung >> F << werden die Hacken der Füße angehoben. Auch diese beiden ( häufigen ) Fehler sind laut IPF nicht zulässig!**

**Auf der Abbildung >> G << verlagert der Heber seine Füße auf die Außenseiten! Achtung: Das ist seit d. 01. 01. 2002 laut IPF erlaubt!! Auf der Abbildung >> H << wird die Hantel eindeutig zu schräg nach oben gedrückt. Das ist nicht zulässig! Aber aufgepaßt: Eine leichte, ungleichmäßige Aufwärtsbewegung ist seit dem 01. 01. 2002 zulässig. Hier aber bitte nicht zu lasch agieren!**

**Diese Lehrbeilage erstellte der HAV-KDK-Kampfrichterobmann: Rudolf Küster.**