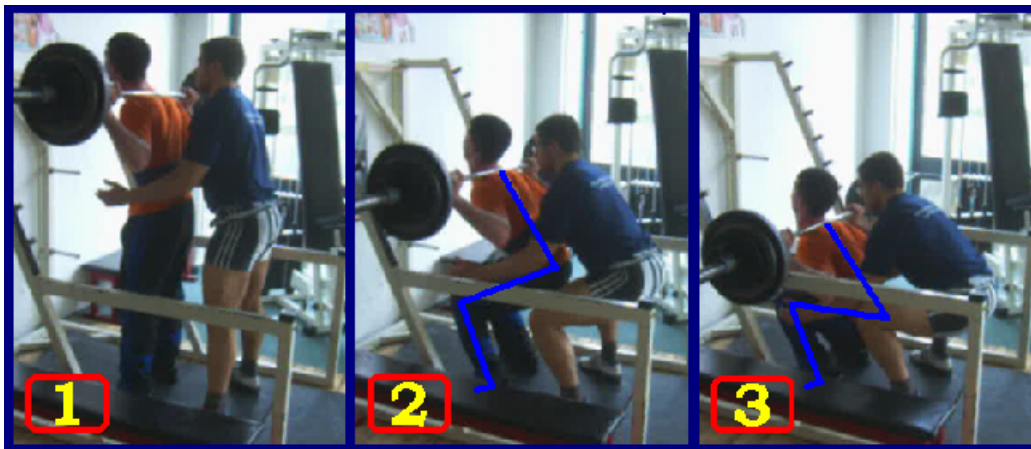


KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Beuge-17 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen zum Abschluß meiner umfangreichen Analysen zur Beuge-Thematik einen sehr sauber und tief ausgeführten Trainingssatz ohne Beugeanzug und Kniebandagen! Hier muß man den trainierenden Athleten wirklich bewundern, wie sauber er die Einzelnen Beugen – trotz seiner Nervenerkrankung – ausführt. Nur die Abtauchbewegungen sollte er zukünftig ein wenig langsamer ausführen.

Sicherlich vertraut er dabei auch auf d. Helfer, der aufmerksam hinter ihm steht. So sollte es eigentlich überall im Verein zugehen. Beachten Sie hier, wie der Athlet zwischen den einzelnen Beugen sauber zwischenatmet und dann vor jeder Beuge konzentriert die Luft einzieht. Wenn Sie bei seinen Auftaktphasen einmal genau hinhören, können Sie auch vernehmen, wie er seine Aufwärtsbewegung jedesmal perfekt mit einen leichten, kaum hörbaren, langgezogenen Schrei = über d. Kehlkopf ausatmen, bewegungssynchron begleitet. So soll es sein – so ist es richtig!



Die Bildserie zeigt noch einmal, wie sauber der Athlet hier agiert. Die Unterschenkel wandern nur geringfügig während seinen Beugen nach vorne – und der Rücken bleibt dabei zu allen Zeitpunkten vollkommen gerade. Der Kopf befindet sich während der gesamten Aktion immer in der geforderten, aufrechten Position. Auch die geforderte Beugetiefe erreicht er bei allen Beugen locker! Er denkt nicht einmal daran, hier zu mauscheln. Auch Sie sollten bei Ihren Beugeeinheiten (speziell dann, wenn Sie die Wettkampfhantelkniebeuge trainieren) niemals an der Tiefe sparen! Nehmen Sie dann lieber ein etwas leichteres Gewicht – oder reduzieren Sie die Wiederholungszahl.

Achtung: Kommen Sie niemals auf die Schnapsidee – plötzlich Kniebandagen anzulegen --- nur um noch sauber weiterbeugen zu können!! Wenn Sie diese Übung ohne Einsatz der Wettkampfausrüstung im Vorhinein geplant haben, sollten Sie diese auch bis zum letzten Antritt / Versuch so ausführen! Jedes andere Agieren würde die Weiterentwicklung Ihrer >>> NERVENSTÄRKE <<< = die jederzeit abrufbare Kampfbereitschaft, empfindlich stören!

Das Training soll ja nicht nur die Muskeln stark machen – sondern auch die Kampfbereitschaft weiterentwickeln! Was nützen Ihnen starke Muskeln und ein sauberer Bewegungsablauf, wenn Sie dann im Wettkampf plötzlich unsicher werden – und ein >> HASENHERZ << bekommen!

Verbesserungsvorschläge:
Entfällt hier!