

## Liesmich!

**01:** Diese Ausarbeitung setzt sich aus 2 CD's zusammen. CD1 = Analyse-1 und CD 2 = Analyse-2!

**02:** Die 1. CD behandelt alle möglichen Fehlerquellen während des Kniebeugetrainings. Dabei gehe ich auch auf die verschiedenartigen Trainingsvarianten ein. Sicherlich werden sich viele meiner Anmerkungen und Fehlererläuterungen für die 17 Beugevideos wiederholen! Das sollte Sie aber nicht weiter stören! Ganz im Gegenteil – nur durch das ständige Wiederholen festigt sich der Lehrstoff im Gedächtnis. Die Videosequenzen, bzw. die dazugehörigen Analysen befinden sich in 2 getrennten Ordnern. Die Textdateien habe ich so formatiert (RTF), daß sie sich auf jeden PC öffnen lassen sollten. Die Videosequenzen habe ich so formatiert, daß Sie diese problemlos mit dem QUICK-TIME-PLAYER, bzw. mit dem Multimedia-Player öffnen können.

**03:** Die 2. CD behandelt alle möglichen Fehlerquellen während des Bankdrückens, bzw. während des Kreuzhebens. Auch hier gehe ich auf die verschiedenen Trainingsvarianten ein. Für das Bankdrücken habe ich 8 Videosequenzen ausgewählt – und für das Kreuzheben gibt es deren 14. Auch zu diesen Videos habe ich die dazugehörigen Analysen erarbeitet. Alle weiteren Kriterien zu den Dateien entsprechen denen auf der 1. CD! Somit existieren auf dieser CD 4 Ordner!

**ICH BEDANKE MICH BEI DEN ATHLETINNEN UND ATHLETEN, WELCHE SICH FÜR DIE ERSTELLUNG DER VIDEOSEQUENZEN ZUR VERFÜGUNG GESTELLT HABEN. ICH WÜNSCHE IHNEN VIEL FREUDE MIT DIESEN 2 CD's! BESTIMMT KANN DIE, BZW. DER EINE ODER ANDERE NOCH ETWAS DAZULERNEN!**

**Achtung:** Es ist untersagt, diese Ausarbeitung ( = diese 2. CD's mit allen darin enthaltenen Ordnern und Dateien ) gewinnbringend zu veräußern! Gegen eine Verbreitung zum Selbstkostenpreis ( CD-Rohling + Portokosten ) habe ich nichts einzuwenden. Es dürfen dann aber >> ohne meiner Genehmigung << keine Änderungen/Streichungen an den Videos oder an den Texten vorgenommen werden!

Mit sportlichen Grüßen, der KDK-Juniorenkadertrainer des BVDK

**R. Küster**