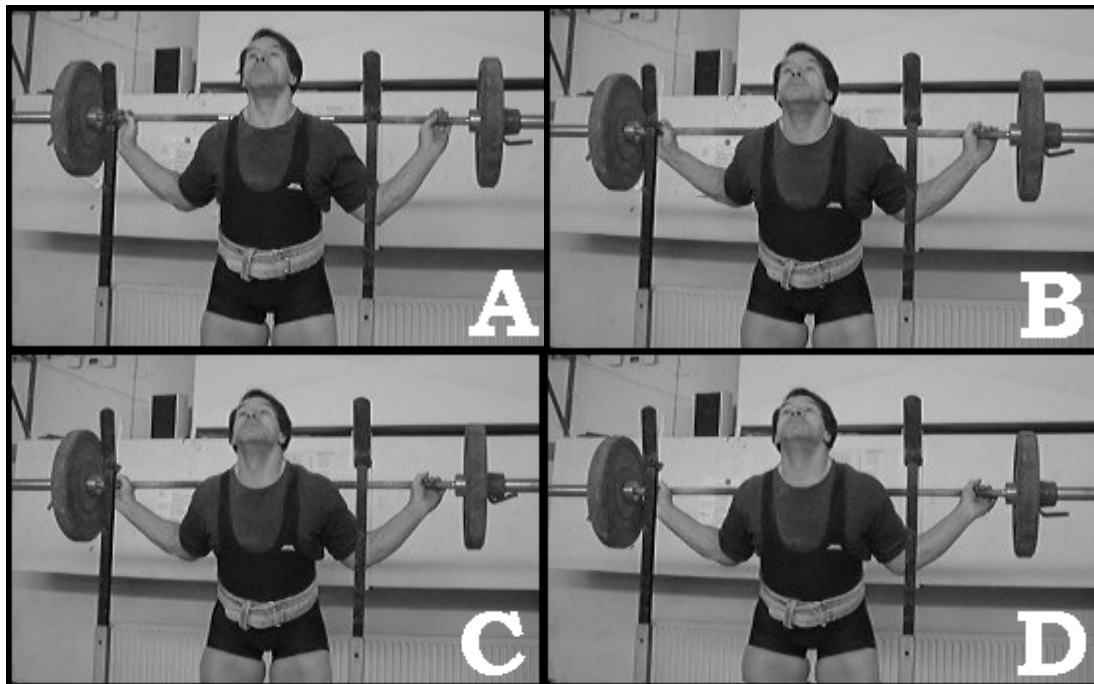
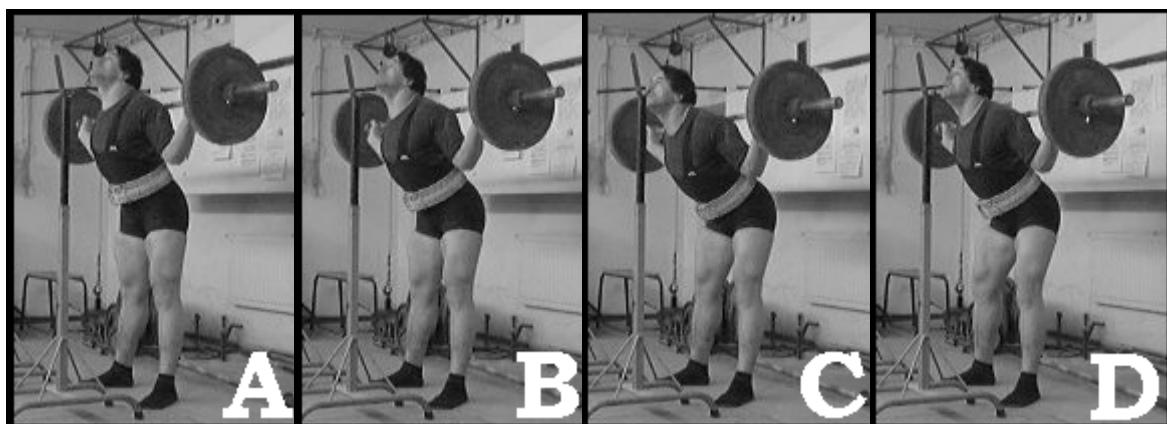


KINEMATIK DER HANTELKNIEBEUGE 2



Hier sehen Sie die verschiedene Ablagepositionen der Hantel auf den Schultern! Die Abbildungen >> A bis C << zeigen erlaubte Positionen. Auf der Abbildung >> D << liegt die Hantelstange eindeutig zu tief! Hierfür lautet das IPF-Regelwerk: Maximal 3 cm unter dem vorderen Deltoid-muskel darf sich die Hantelstange innerhalb der Beuge befinden. Jede deutliche Änderung der Hantelposition innerhalb der eigentlichen Beuge macht die Übung ungültig. Hier ist d. Hauptkampfrichter/in gefordert. Auch die Seitenkampfrichter/innen müssen hier sehr konzentriert hinschauen – und im Falle einer zu tiefen Ablageposition ihren Arm heben. Der Arm bleibt so lange gehoben, bis eventuell die/der HK das Zeichen zum Zurücklegen der Hantel gibt. Besteht noch genug Zeit, kann die/der Heber/in erneut die >> korrekte << Position einnehmen. Wenn beide Seiten-KR ihre Arme heben, darf die/der HK kein Startsignal geben!



Hier sehen Sie eine Auswahl von Ausgangspositionen für die Hantelkniebeuge. Die ersten zwei Abbildungen >> A + B << zeigen erlaubte Startpositionen! Auf der Abbildung >> C << ist die Vorlage des Oberkörpers zu hoch und auf der Abbildung >> D << sind die Kniegelenke nicht korrekt durchgestreckt! Auch in diesen beiden Fällen (Abb. C und D) müssen die Kampfrichter/innen entsprechend reagieren. Auch hier heben d. SK ihre Arme. Die/der HK gibt kein Beugezeichen wenn sie/er eine unkorrekte Ausgangsposition sieht und mind. ein SK d. Arm hebt! Alles Weitere bitte wie bei der Ablage abhandeln!

Ausgearbeitet von d. HAV-KDK-Kampfrichterobmann, Herrn Rudolf Küster.