

KDK-Trainingshilfen

Kinematik einer Wettkampfkniebeuge:



Hier sehen Sie noch einmal eine Wettkampfkniebeuge. Beachten Sie bitte in der dazugehörigen Videosequenz das richtige Positionieren der Hantel auf der Schulter, das Einnehmen der Startposition und die eigentliche Beuge. Beachten Sie bitte auch die für die einzelnen Phasen optimierte Atemtechnik!

Für die Wettkampfkniebeuge sollte die Breite der Standposition so gewählt werden, dass bei Übungsausführung die Unterschenkel möglichst senkrecht über dem Boden bleiben. Trainieren Sie das, und optimieren Sie Ihre Startposition. Aber aufgepasst: Verändern Sie bitte nicht mit aller Gewalt Ihre bisherige Startstellung!!! Lassen Sie sich ruhig einige Wochen Zeit dafür – und bedenken Sie >> Jeder Körper verlangt (an Hand seiner vorgegebenen, biomechanischen Hebel) einen gewissen Spielraum.

Achtung: Wettkampfkniebeugen müssen >> IMMER << mit der regelkonformen Beugetiefe trainiert werden. Achten Sie bei dieser Übung unbedingt darauf, dass (speziell in der unteren Beugephase) kein Rundrücken entsteht!! Beachten Sie auch die richtige Atmung. Erst wenn Sie sich deutlich in der Auftaktphase befinden, sollte Sie synchron mit der weiteren Bewegung über d. Kehlkopf (tiefer, lang gezogener Schrei) ausatmen. Nach dem Startkommando saugen Sie die Atemluft (die Knie sind hierbei vollkommen durchgedrückt und die Oberschenkelmuskulatur leicht angespannt) langsam und tief über die leicht zusammengepressten Lippen ein. Mit der angehaltenen Atemluft und einer aufrechten Kopfhaltung tauchen Sie dann über d. gesamten Bewegungsablauf kontrolliert (nicht plumpsen) so weit hinab, bis Sie die geforderte Beugetiefe auch wirklich erreicht haben.

Für diese Übung bieten sich Fünfer- bis Zweiersätze an. Einzelantritte mit super hohen Hantellasten haben im Training nichts verloren! Benutzen Sie bitte in der dritten Wettkampfvorbereitungsphase unbedingt die zugelassenen, persönlichen Ausrüstungsgegenstände (Beugeanzug, Kniebandagen, Gürtel usw.)!! Nur so lässt sich ein perfekter Wettkampfablauf einprägen!!