

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Bank-02 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen die Bankdrückserie eines Athleten, welcher trotz seiner neuromotorischen Erkrankung begeistert unsere geliebte Kraftsportart ausübt! Bei dieser Nervenerkrankung fällt es den davon betroffenen Personen recht schwer, ihre Bewegungen sauber zu kontrollieren. Im Regelfall handelt es sich dabei um eine angeborene Erkrankung. Nur nach schwersten traumatischen Schädelbelastungen = Schlägeinwirkungen, bzw. dem Absterben von Nervengewebeanteilen im Gehirn (verursacht / ausgelöst durch Thrombosen) kann sich ein derartiges Krankheitsbild auch im späteren Leben bemerkbar machen.

Wie auch immer, der Athlet ist nur zu bewundern, wie geschickt und konzentriert er mit diesem >> Handicap << die Sache angeht. Sicherlich vertraut er sich dabei auch voll auf seinen Betreuer. Obwohl ich diese Analysensammlung bewußt ohne namentliche Benennung der sich zur Verfügung gestellten Heber/Innen erstellt habe, möchte ich hier den Namen des Betreuers hinter dem Athleten nennen: Es ist unser langjähriges Kadermitglied J. KONDRASCHOW. Wenn sich alle Menschen so menschlich wie J. K. verhalten würden, hätten wir garantiert weniger Probleme auf Erden!!



Der Athlet führt hier einen sehr sauberen Satz aus. Bei jeder Drückaktion legt er Wert auf die geforderte Ablagepause. Auch das TIMING für das Herablassen der Hantelstange auf die Brust – sowie die nachfolgenden Auftaktbewegungen ist gut . Wenn jede/r KDK-ler/In das Bankdrücken so angehen würde, gäbe es garantiert weniger Probleme im Wettkampf. Der Athlet drückt hier zwar ohne das fast schon nicht mehr >> wegzudenkende << Bankdrückhemd, zeigt ab trotz allem einen sauberen, kontrollierten Bewegungsablauf. Das sollte sich jeder zu Herzen nehmen: Auch wer mit Hemd drückt, muß immer auf einen sauberen und wettkampfkonformen Bewegungsablauf achten. Speziell beim Bankdrücken mit Hemd muß das erste Drittel der Auftaktphase extrem > explosiv < angegangen werden, damit man erfolgreich über den toten Punkt kommt. Denken Sie immer daran, daß Ihr Hemd Ihre Arm- und Brustmuskulatur gegen Ende der Auftaktphase nicht mehr unterstützt!! Nur durch einen explosiven Start von der Brust gelingen die schweren Lasten. Und hier noch ein Ratschlag: Benutzen Sie lieber ein Hemd, mit dem Sie mit ihren Maximallasten (minus 3 bis 5 %) sauber und sicher die Hantelstange zur Brust herabführen können.

Verbesserungsvorschläge:

Hier gibt es nichts mehr zu verbessern. Der Athlet führt diesen Trainingssatz wirklich sauber und konzentriert aus!