

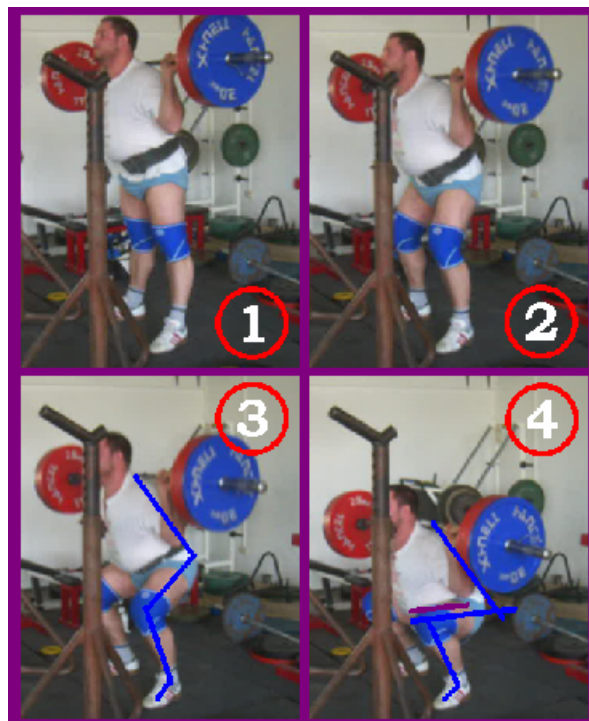
# KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

## Analyse zu Video >> Beuge-02 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine Kniebeugeserie mit einer, für d. Athleten relativ leichten Hantellast, wobei sich die Bewegungsabläufe der einzelnen Beugen innerhalb dieser Serie den Vorgaben einer KDK-Wettkampfkniebeuge nähern. Der Athlet benutzt hier keine KDK-Beugeausrüstung ( Kniebandagen / Gürtel und Beugeanzug ) – da er hier bewußt keine reinen Wettkampfbeugen trainiert. Diese Hilfsmittel sollten im Training nur bei den reinen Wettkampfkniebeugen ( dann aber bereits bei relativ leichten Hantellasten ) zum Einsatz kommen. Der Bewegungsablauf zeigt für eine allgemeine Kniebeuge ( Kraftbeuge ) ein sehr gutes TIMING. Das Bewegungstempo verläuft sehr gleichmäßig über d. gesamten Beugevorgang.

Die Atemtechnik des Athleten läßt bei dieser Serie jedoch diverse Fehler erkennen. So leitet der Athlet seine Beugen ( Abtauchphasen ) bereits ein, bevor er das Einatmen abgeschlossen hat. Auch die Auftaktphase unterstützt er kaum ( ab halber Höhe ) mit einem gezielten Herausschieben der Atemluft. Erst knapp am Ende der Auftaktbewegung haucht er seine Atemluft förmlich aus.

Für eine allgemeine Kniebeuge könnte der Wendepunkt = Beugetiefe, ruhig ein wenig tiefer angesetzt werden. Beachten Sie bitte die recht hohe Ablageposition der Hantelstange auf dem Rücken des Athleten. Da diese Ablageposition sehr stabil ist, benötigt der Athlet auch kein ( oder nur sehr wenig ) Magnesia als Rutschbremse auf seinem T-Shirt. Auch die relativ senkrechte Position seiner Arme zeigt an, daß er die Hantel ohne viel Krafteinsatz seiner Arme auf seinem Rücken sicher fixieren kann. Auch bei dieser Kraftbeuge sollte der Athlet jedoch etwas mehr darauf achten, die Unterschenkel während des Abtauchens nicht zu weit nach vorne zu verlagern. Schauen Sie sich bitte die Winkel auf dieser Zeichnung und in der dazugehörigen Videosequenz an: Der Kraftverlauf verteilt sich während der gesamten Beugesequenz sauber über die Hauptdreh-punkte = Rückenachse zu Oberschenkelachse // Oberschenkelachse zu Unterschenkelachse.



### Verbesserungsvorschläge:

01: Bis auf die ungeeignete Atemtechnik und die etwas zu weit nach vorne verlagerten Unterschenkel gibt es bei diesen KRAFTBEUGEN nichts hinzuzufügen.