

# KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

## Analyse zu Video >> Beuge-04 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine Serie von Wettkampfkniebeugen, wobei der Athlet teilweise ein wenig tiefer beugt, als unser Regelwerk es fordert. Die Vorbereitungsphasen für die einzelnen Beugen werden konzentriert eingeleitet – und teilweise atmet der Athlet zwischen seinen einzelnen Beugen ruhig und konzentriert durch. Somit kann er ohne >> Sauerstoffschuld << die doch recht umfangreiche Serie sehr sauber ausführen. Bis auf das teilweise zu starke Vorschieben der Unterschenkel kann man hier keine gravierenden Fehler erkennen. Die Rumpfhaltung ist gut – und auch der Kopf wird bei jeder Beuge ordentlich fixiert. Schauen Sie sich hierzu auch den ersten Teil dieser Videosequenz an. Beachten Sie dabei auch meinen Kameraschwenk. Teil zwei dieser Videosequenz ( Kreuzheben von Blöcken ) werde ich in einer anderen Textdatei aus.



Auf diesen Bildern können Sie sich noch einmal die Kinematik einer Beuge innerhalb dieser recht ordentlich ausgeführten Serie anschauen.

### Verbesserungsvorschläge:

Obwohl es sich bei dieser Serie nicht um vollwertige Wettkampfkniebeugen handelt, sollte man trotzdem die Hauptkriterien der Wettkampfkniebeuge im Auge behalten! Dazu gehört selbstverständlich auch das Vermeiden eines übertriebenen Nachvorneschubens der Unterschenkel. Hier könnte man z.B. mit einer etwas breiteren/weiteren Fußstellung experimentieren. Auch Sportschuhe mit verschiedenen hohen Absätzen sollte man im Training einmal ausprobieren. Dafür kann man sich, entsprechend der erforderlichen Absatzhöhe, übereinander gestapelte Sperrholzbrettchen unter die Hacken legen. Eine Verbreiterung der Startposition darf aber nicht zu abrupt vorgenommen werden, da sich die Muskeln und Bänder erst einmal daran anpassen müssen. Pro Woche sollte man seine Startposition maximal um ca. 5 cm verbreitern. Eventuell können auch hierbei etwas höhere Schuhabsätze erforderlich werden.

**Achtung:** Das Training mit Trainingsanzug = lange Hose, sollte man bei den Wettkampfübungen vermeiden. Dadurch ist eine saubere Auswertung kaum möglich. Manche Athleten haben sogar die Unsitte, bei höheren Lasten ihrer Kniebandagen dann einfach über ihren Trainingsanzug zu wickeln! Auch das sollte man tunlichst unterlassen, da dadurch völlig andere Bedingungen im Kniebereich generiert werden. Die Bandagen müssen immer direkt ( auf der Haut ) angelegt werden. Dabei sollte man die Haut im Wickelbereich leicht mit Magnesia einreiben.