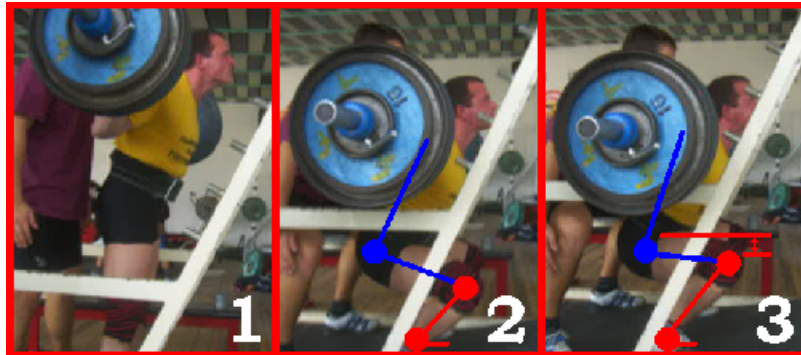


KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Beuge-05 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen einen Wettkampfkniebeugesatz, welchen der Athlet mit einer kompletten Wettkampfausrüstung ausführt. Die Vorbereitungsphasen für die einzelnen Beugen werden hier recht ordentlich eingeleitet. Leider hapert es aber auch hier einmal mehr oder weniger an der geforderten Beugtiefe. Die Umschaltphase der ersten Beuge erfolgt viel zu früh!

Wesentlich besser gelingt die 2. Beuge. Hier erreicht der Athlet fast die geforderte Tiefe. Vor der Abtauchbewegung leitet er diese sauber und konsequent mit der erforderlichen Vorbereitungsphase ein. Bis zum Wendepunkt gibt es eigentlich keine Auffälligkeiten. Nur das etwas zu starke >> Nachvorneschieben << der Unterschenkel wäre hier zu bemängeln. Der Wendepunkt wird jedoch etwas zu früh eingeleitet, so daß auch diese Beuge bereits an der erforderlichen Beugtiefe scheiterte. Fehlerhaft zeigt sich dann aber die Auftaktbewegung!! Dabei schiebt der Athlet sein Gesäß viel zu weit nach hinten – und sein Oberkörper kippt dabei systembedingt in eine ungünstige Vorlageposition. Hätte der Athlet während dieser Beuge seinen Oberkörper noch einen >> Tick << weiter nach vorne verlagert, hätte er bestimmt sein Gleichgewicht verloren – und hätte diesen Versuch mit einen >> Schritt nach vorne << retten müssen!



Auf der Bildsequenz sehen Sie noch einmal ein paar Ausschnitte der 2. Beuge. Die Hilfslinien zeigen hier deutlich, daß die geforderte Beugtiefe >> nicht << erreicht wurde. Lassen Sie sich bitte nicht von den Kniewinkeln und den recht massigen Oberschenkeln täuschen. Das Regelwerk der IPF hat hier eine eindeutige Vorgabe: Der Bereich, wo die Oberschenkel in den Hüftbereich übergehen = Hüftdrehpunkt (aber nicht Hüftgelenk) muß sichtbar tiefer sein als der Bereich, wo die Oberschenkel in die Knie übergehen = Oberseite der Knie. Viele machen hier im Training den Fehler, und visieren nur eine waagerechte Linie über die Oberschenkel. Dabei fixieren sie sich automatisch auf den oft recht wulstig ausgeprägten Quadrizeps, anstatt die Knieoberseite und den Hüftdrehpunkt im Auge zu behalten. Schauen Sie sich bitte dazu auch Bild >3< noch einmal genau an!! >Jetzt sehen Sie bestimmt die (doch recht beachtliche) Differenz?!

Verbesserungsvorschläge:

Wie ich es bereits erwähnt habe, sollte im Training zumindest bei den Wettkampfkniebeuge ein Kamerad die Beugtiefe bewerten und dann auch >> streng nach den Regeln der IPF << agieren. Hier darf es kein WENN UND ABER geben. Achten Sie beim Aufstehen aus der Hocke unbedingt darauf, daß Sie Ihr Gesäß dabei nicht nach hinten verlagern. Kontrollieren Sie bitte immer Ihren Schwerpunkt! Sobald Ihrer Rückenmuskulatur während der Auftaktphase plötzlich eine ansteigende Mehrarbeit erfüllen muß, machen Sie etwas falsch!! Sie beugen dann garantiert sich zu weit nach vorne. Weitere Fehlermöglichkeiten und deren Behebung können Sie auch dem Textteil zu Beuge >03< entnehmen.