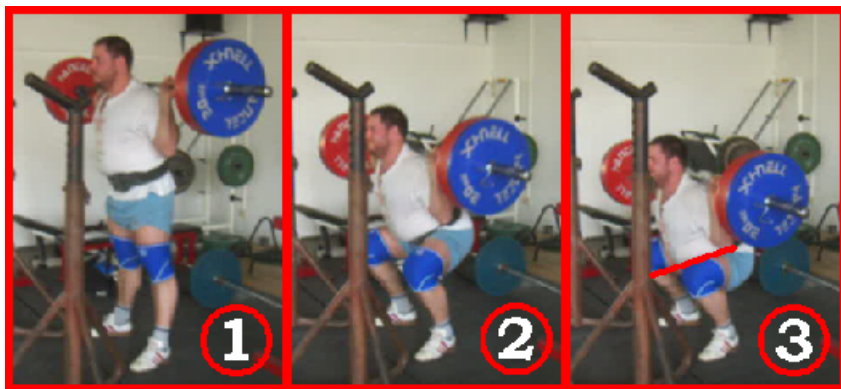


KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Beuge-06 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine Serie von Kraftkniebeugen = Kniebeugen mit hoher Hantelablage / Gewichtheberkniebeugen (hier leider mit einer reduzierter Beugetiefe). Derartige Übungen sollte man eigentlich immer ohne die Wettkampfausrüstung (Beugeanzug / Kniebandagen) trainieren. Der Gürtel sollte aber, zumindest bei höheren Hantellasten, auch hierbei benutzt werden. Der Athlet führt hier seine Beugeserie etwas zu schnell aus. Vernünftige Pausen zwischen den einzelnen Beugen (um sich vor jeder Beuge konzentriert aufzubauen) sollten immer (auch bei relativ leichten / moderaten) Hantellasten immer eingehalten werden. Weiterhin sollte man darauf achten, daß man nicht nur bei den Wettkampfkniebeugen die Abtauchgeschwindigkeit zu sehr forciert! Wenn man zu rasch abtaucht, kommt es fast automatisch zu unerwünschten Überlastungen in den Bänderstrukturen der Hüft- und Kniegelenke – und auch die Bandscheiben werden dabei unnötigerweise belastet, da sie dann eine Art >> Pufferfunktion << im Wendepunkt der Beuge übernehmen müssen. Oft sorgt ein zu rasches Abtauchen auch dafür, daß man meint, tief genug gebeugt zu haben – obwohl dann bei einer genaueren Analyse (Videoauswertung) deutliche Mängel an der Beugetiefe aufgedeckt werden..

Weiterhin sollte man auch bei allen Arten der ergänzenden Kniebeugen immer auf eine saubere Atemtechnik achten! Zuerst atmet man ruhig und tief ein (man saugt dazu die Atemluft langsam über die leicht zusammengepreßten Lippen) ein – hält sie an und taucht dann ab. Erst kurz nach der Umschaltphase (wenn die Auftaktbewegung bereits voll im Gang ist) schiebt man einen merklichen Anteil der Atemluft >> synchron mit der weiteren Auftaktbewegung über d. Kehlkopf heraus. Dazu eignet sich am besten ein entsprechend langezogener tiefer Schrei. Es kommt hierbei aber nicht auf die Lautstärke des Schreies an, sondern auf das völlige Synchronisieren zur Bewegung.



Auf dieser Bildsequenz können Sie sehen, daß der Athlet die geforderte Beugetiefe bei dieser Serie >> nicht << erreicht. Auch bei allen ergänzenden Kniebeugen und Kniebeugetechniken sollte man die Beugetiefe im Auge behalten. Viele unerfahrene Athleten trainieren ab und zu sogenannte >> Spannungskniebeugen << mit bewußt reduzierter Tiefe. Das machen sie dann entweder mit der Begründung, einmal spüren zu wollen, wie sich hohe Lasten auf dem Rücken anfühlen – oder aber, um ihren Trainingskameraden zu imponieren. Für die Weiterentwicklung (welche ja eigentlich jeder anstreben sollte) bringen derartige > Varianten / Spielchen < überhaupt nichts.

Brauchbare Änderungsvorschläge:

Auch die ergänzenden Beugetechniken ernst nehmen und dann und wann per Videoaufnahme auch einmal auswerten. Nehmen Sie sich für jeden Antritt Zeit!! Keiner treibt sie mit der Peitsche an. Führen Sie alle Beugen langsam und kontrolliert aus. Nur die Auftaktphasen dürfen / können Sie ab und zu betont >> explosiv << ausführen.