

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

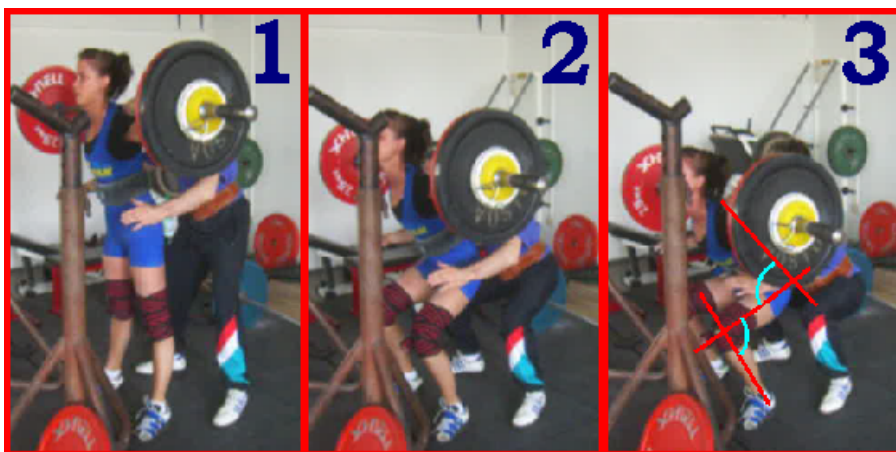
Analyse zu Video >> Beuge-08 <<:

Hier sehen Sie ein Zweierwiederholung der KDK-Wettkampfkniebeuge. Die Athletin trainiert hier mit der vollen Wettkampfausrüstung. Bestimmt haben Sie bereits (bei einer genaueren Auswertung dieser Videosequenz) erkannt, daß die Athletin die alles entscheidenden Vorbereitungsphasen für ihre zwei Beugen nur >> befriedigend << einleitet. So sollte man sich für das konzentrierte Einsaugen der Atemluft ruhig etwas mehr Zeit nehmen. Hat man vor dem Einleiten der Abtauchphase erst einmal zu rasch und unkonzentriert eingeatmet, läßt sich dieser Fehler dann nicht mehr während der Beuge reparieren!!

Die Abtauchphase leitet die Athletin recht ordentlich ein. Auch die weitere Abwärtsbewegung läßt keine gravierenden Fehler / Schwächen erkennen. Schauen Sie sich bitte dazu auch einmal Bild >2< an. Nachdem sie die auf Bild >2< zu sehende –Zwischenposition- erreicht hat, baut sie die Vorspannung merklich zu stark ab – und taucht, bedingt durch diesen Patzer, viel zu rasch weiter ab. Auf Bild >3< bremst sie dann abrupt die weitere Abwärtsbewegung ab! Schauen Sie sich hierzu auch die Winkelpositionen auf Bild >3< an! Hier sehen Sie, daß die Athletin ihre Unterschenkel bereits viel zu weit nach vorne geschoben hat – und auch ihre Oberkörpervorlage weicht bereits von der Ideallinie merklich ab. Mit Hilfe der Wettkampfausrüstung kann sie aber diese Abweichungen gerade noch kompensieren.

Schauen Sie sich einmal ganz genau (am besten mit der Zeitlupenfunktion) die zweite Kniebeuge an!! Erkennen Sie dabei, wie die Athletin ihre Abtauchphase abrupt einleitet – und dabei für einen Bruchteil einer Sekunde die Spannung verliert? Dieser >> Patzer << machte sich dann nach der Umschaltphase unangenehm bemerkbar: Die Athletin kippte kurzzeitig am Beginn ihrer Auftaktbewegung nach vorne ab!

Ein weiterer Fehler besteht daran, daß sie merklich vor dem Erreichen der geforderten Beugtiefe von der Abtauchphasen auf die Auftaktphase umschaltet – und damit letztendlich ungültige Beugen trainiert / einübt! So etwas darf bei der Wettkampfkniebeuge (speziell im Training) niemals passieren! Die dazugehörigen, falschen Bewegungsmuster prägen sich in den neuronalen Netzwerkstrukturen ja letztendlich ein – und im Wettkampf passieren dann oft die gleichen Fehler. Hier sollte immer ein strenger Beobachter regulierend agieren. Auch Videoaufnahmen eignen sich zum Auswerten der einzelnen Trainingssätze sehr gut. Dabei sollte man dann aber mit den Vorgaben der IPF wirklich sehr ehrlich zu sich selbst sein. Selbstbetrug = Wettkampfangst = das tatsächlich vorhandene Kraftpotential im Wettkampf dann nicht richtig ausnutzen zu können.



Verbesserungsvorschläge:

Man muß rechtzeitig, das heißt bereits bei moderaten Hantellasten, eine – noch nicht ganz so enge Wettkampfausrüstung – anlegen. Jeder einzelne Versuch muß absolut ernst genommen werden.

Dazu gehört auch perfekte Vorbereitungsphasen! Die Abtauchbewegung muß langsam eingeleitet werden. Die Hantellast MUSS in Verbindung mit der entsprechenden Wettkampfausrüstung immer so angesetzt werden, daß die geforderte Beugtiefe sauber erreicht werden kann. Sollten sich diverse Schwächen in der Rückenmuskulatur bemerkbar machen, muß ein zusätzliches Training für die Rückenstrecker in der weiteren Trainingsplanung eingebaut werden. Knallhart gewickelte Bandagen generieren oft eine enorme Beinkraft – welche der Rücken (sollte er zu schwach sein) dann aber nicht bis zur Hantel weiterleiten kann!