

KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Beuge-09 <<:

Hier sehen Sie eine Wettkampfkniebeuge mit der vollen Wettkampfausrüstung. Bewußt habe ich hier einmal die dazugehörige Videosequenz um 90 Grad gedreht! Benutzen Sie bitte kein Videobearbeitungsprogramm, um diesen Effekt rückgängig zu machen.

Das menschliche Auge verarbeitet, in Verbindung mit dem dazugehörigen Sehzentrum im Gehirn, Abweichungen von der >> WAAGERECHTEN = HORIZONTALLEGE << anders als Abweichungen von der senkrechten Position! Bei fast allen Menschen kommt es somit in den dazugehörigen Verknüpfungszentren im Gehirn (diese passen das tatsächlich über die Augen erfaßte Signal mit entspr. Erfahrungs- und Wunschvorgaben an) zu entsprechenden Täuschungen. Mit Hilfe dieser, absichtlich vorgenommenen Verzerrungen erzeugt das Bewußtsein eine persönliche Entzerrung / Begradigung. Merken Sie sich bitte zu dieser Thematik: Die Entzerrung einer Verzerrung kann nur durch eine weitere (mehr oder weniger entgegen gerichtete) Verzerrung erfolgen!

Gerade bei der Beugtiefe kann es somit bei Videoanalysen (besonders dann, wenn man seine Aktionen dann persönlich auswertet) rasch zum (nicht einmal gewollten) Selbstbetrug kommen! Der sogenannte >> INNERE SCHWEINEHUND << sagt dann einfach: Diese Beuge war doch tief genug! Auf den dazugehörigen Bildern habe ich diese Rotation selbstverständlich rückgängig gemacht. Spüren, bzw. bemerken Sie jetzt die unterschiedlichen Aussagekräfte der Videosequenz bzw. den daraus entnommenen, aber zurückrotierten Bildern?

Der Athlet präsentiert hier bis auf die tatsächlich >> nicht ausreichende << Beugtiefe eine recht ordentliche Wettkampfkniebeuge. Die Vorbereitungsphase geht so in Ordnung. Die Abtauchphase ist jedoch korrekturbedürftig! Viel zu früh und viel zu weit schiebt der Athlet dabei seine Unterschenkel nach vorne! Weiterhin erkennt man bei einer genaueren Analyse dieser Videosequenz ein ungleichmäßiges Abtauchen. Die Hantel schaukelt dabei auf dem Rücken – und driftet leicht nach rechts ab. Nach der zu früh eingeleiteten Umschaltphase schiebt der Athlet sein Gesäß zu weit nach hinten, wobei sein Oberkörper automatisch / systembedingt eine äußerst ungünstige Vorlage einnimmt. So etwas darf nicht vorkommen, da ein derartiger Patzer einen Wettkampfversuch noch kurz vor dem Erreichen der aufrechten Endposition (wo man eigentlich viel weniger Kraft einsetzen muß) vereiteln kann. Auch wenn die Rückenmuskulatur Dank einer guten Kraftentfaltung dieser ungünstigen Oberkörperhaltung noch standhalten würde, so kann der Heber die Gesetze der Schwerpunktlege = Gleichgewicht dennoch nicht brechen! Fast immer ist hier letztendlich ein ausgleichender Schritt nach vorne notwendig, um die Sache unter Kontrolle zu behalten. Unser Regelwerk erlaubt aber keine derartigen Schritte / Ausweichmanöver!



Auf Bild >2< sehen Sie noch einmal das übertriebene Nachvorneschieben der Unterschenkel. Auf Bild >3< sehen Sie dann den Beweis, daß diese Beuge leider nicht die Vorgaben der IPF in Bezug auf die geforderte Beugtiefe erfüllt hat.

Verbesserungsvorschläge:

Achten Sie beim Abtauchen unbedingt darauf, daß Ihre Unterschenkel (so gut es geht) nicht nach vorne driften! Schieben Sie nach der Umschaltphase kraftvoll Ihre Hüfte nach vorne und spannen Sie dabei auch Ihre Rückenmuskulatur maximal an. Schauen Sie während der Beuge niemals nach unten auf dem Boden (um eventuell die Beugtiefe zu überprüfen) sondern immer geradeaus, bzw. leicht schräg nach oben. Nur so können Sie verhindern, daß Ihr Gesäß nach hinten wandert. Lesen Sie sich bitte auch die vorherigen ANALYSEN aufmerksam durch – und betrachten Sie bitte auch die dazugehörigen Videosequenzen!