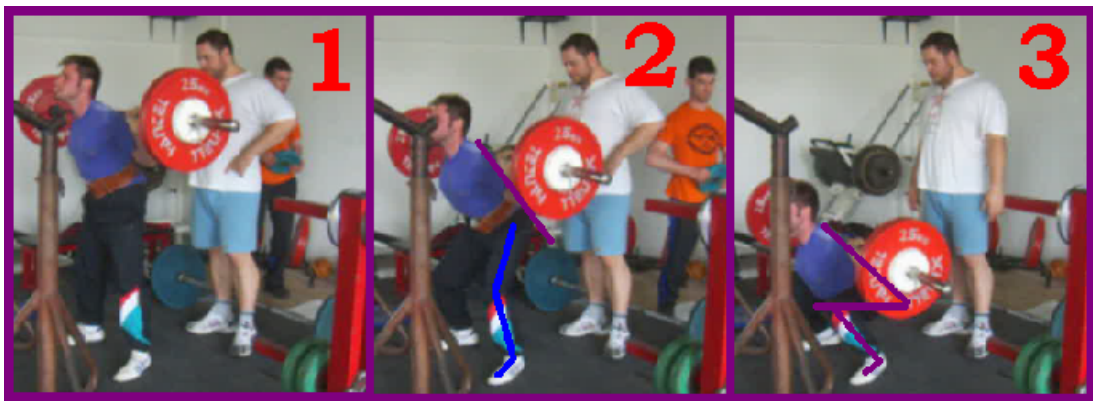


KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

Analyse zu Video >> Beuge-11 <<:

Hier sehen Sie einen Trainingssatz >> Kniebeuge <<. Bewußt sage ich hier > Kniebeuge < da diese Ausführung sich der >> reinen Wettkampfkniebeuge << nur annähert!! Diverse Elemente / Bewegungsabschnitte führt der Athlet innerhalb seiner Trainingsserie recht ordentlich aus – und nähert sich dabei recht ordentlich den technischen Bewegungsvorgaben für die Wettkampfhantelkniebeuge. Den Schwerpunkt legt der Athlet bei dieser Serie auf ein gute Beugetiefe! Bei allen Beugen erfüllt er ohne Wenn und Aber diese Hauptvorgabe der IPF. Damit eignet sich dieser Trainingssatz erstklassig zur Kräftigung aller, an dieser Übung beteiligten Muskeln und Muskelgruppen. Bemängeln könnte man hier höchstens das ein wenig übertriebene Nachvorneschieben der Unterschenkel kurz vor dem Erreichen der Wendepunkte, sowie die ungünstige Gesäßverlagerung (bei der Auftaktphase sollte man bei >> allen << Kniebeugevarianten die Hüfte nach vorne schieben) nach hinten.



Auf dieser Bilderserie sehen Sie noch einmal einige Teilausschnitte. Achten Sie dabei auf die etwas zu weite Vorlage des Oberkörpers – und die ein wenig zu weit nach vorne geschobenen Unterschenkel auf Bild >3<. Die eingefügten Hilfslinien weisen auf diese > Fehler < noch einmal hin.

Verbesserungsvorschläge:

Achtung: Nicht nur bei den Wettkampfkniebeuge sollte man ein zu weites Nachvorneschieben der Unterschenkel vermeiden! Durch den dadurch automatisch verursachten >> spitzen << Kniewinkel kommt es zu nicht unerheblichen Überlastungen im Bereich der Kniegelenke!! Dadurch können später einmal unerwünschte >> Verschleißerscheinungen << in diesen Gelenken die weitere Karriere zunichte machen. Die Knorpelbeläge können dabei Schaden nehmen – und auch die Patella-Sehne preßt dabei die Kniescheibe viel zu stark gegen ihre gegenüberliegende, knorpelbeschichtete Gleitfläche am Oberschenkelknochen. Nach wenigen Wochen können dann bereits Schmerzen im Kniebereich auftreten, welche die Wettkampfvorbereitung unangenehm stören! Behalten Sie die Wettkampftiefe bei allen Beugen innerhalb einer Serie immer im Auge. Beugen Sie bitte auch bei den >> Nichtwettkampfkniebeugen << nur so tief, daß kein zu spitzer Winkel in Ihren Kniegelenken entsteht. Unterdrücken Sie das > Nachvordriften < Ihrer Unterschenkel. Lassen Sie sich von Helfern im Training leiten – und nutzen Sie auch die Videotechnik zur Eigenkontrolle aus.