

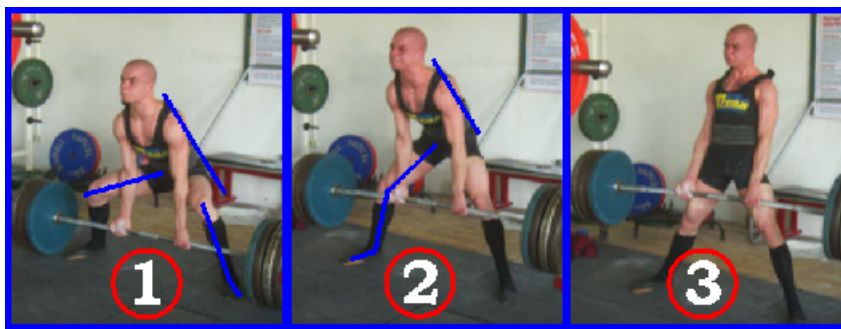
# KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

## Analyse zu Video >> Kreuz-05 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen eine, bis auf ein paar kleine Abweichungen / Fehler sehr gut ausgeführte Dreier-Wiederholung für das Wettkampfkreuzheben. Der Athlet wendet dabei die sogenannte SUMO-Technik an, und benutzt die volle Wettkampfausrüstung ( Kreuzhebeanzug und KDK-Gürtel ). Im Notfall kann hier auch ein Kniebeugeanzug erhalten. Von Kniegelenks-bandagen ist jedoch abzuraten, da man ( besonders bei einer stark gerändelten Hantelstange ) leicht daran hängen bleiben kann. Oft bleibt man auch mit den Fingernägeln der zum Körper gedrehten Hand ( die Hand, welche mit der Handinnenfläche zum Körper zeigt ) an den Bandagen hängen. Dadurch kann das erfolgreiche Weiterziehen durchaus vereitelt werden. Heber/innen, welche das Kreuzheben mit der konventionellen Technik ausführen, sollten sich das Video – und diesen, dazugehörigen Text dennoch anschauen / durcharbeiten, da es zwischen diesen zwei Grundaussführungen des Kreuzhebens sehr viele Parallelen gibt.

Zu bemängeln wären bei dieser Serie die zu rasch ausgeführten Vorbereitungsphasen vor den sich daran anschließenden Hebungen – sowie die ein wenig verfrühte Nachobenverlagerung des Gesäßes beim Einleiten der jeweiligen Auftaktphase. Achten Sie bitte auf das vorbildliche Fixieren des Kopfes bei allen drei Versuchen. Am Ende der drei Kraftakte sollte der Athlet jedoch ein wenig länger in der Endposition verharren – und nicht gleich ( wie auf der Videosequenz deutlich zu sehen ) sofort die Spannung herausnehmen.

Beachten Sie auch, wie gut der Athlet vor jeden Versuch die dafür erforderliche Vorbereitungs-phase anwendet. Hätte er sich dabei jedesmal komplett aufrecht hingestellt, wäre es perfekt gewesen. Das leider immer noch recht oft zu sehende, rasche Herablassen der Hantel – mit einem übergangslosen Abdotzen vom Boden für die nächste Hebung sollte man bei Training des reinen Wettkampfkreuzhebens tunlichst vermeiden.



Beachten Sie bitte auf dieser >> Bildserie << die saubere, gerade Rückenhaltung des Athleten während der Hebung. Auch die Standposition eignet sich recht gut für seine >> anatomischen Vorgaben <<.

### Verbesserungsvorschläge:

Die hierzu empfohlenen Änderungen / Verfeinerungen habe ich bereits im ersten Textabschnitt abgehandelt. Hier noch ein Hinweis: Hohe Wiederholungsserien sollte Sie besser mit den bekannten Handriemchen trainieren. Mit diesen Zughilfen entlasten Sie letztendlich Ihre Hände / Unterarmmuskulatur = Griff-Festigkeit! Nur so können Sie sich dann auch wirklich voll auf das eigentliche Kreuzheben konzentrieren. Nur wenige Wochen vor einer Meisterschaft müssen Sie dann im Training vermehrt auf diese Handriemchen verzichten – damit sich ein optimales Wettkampfgefühl für diese, nur auf dem ersten Blick einfache erscheinende Wettkampfdisziplin, einstellen / manifestieren kann! Trainieren Sie auch Ihre Griffkraft durch geeignete Zusatz-übungen.