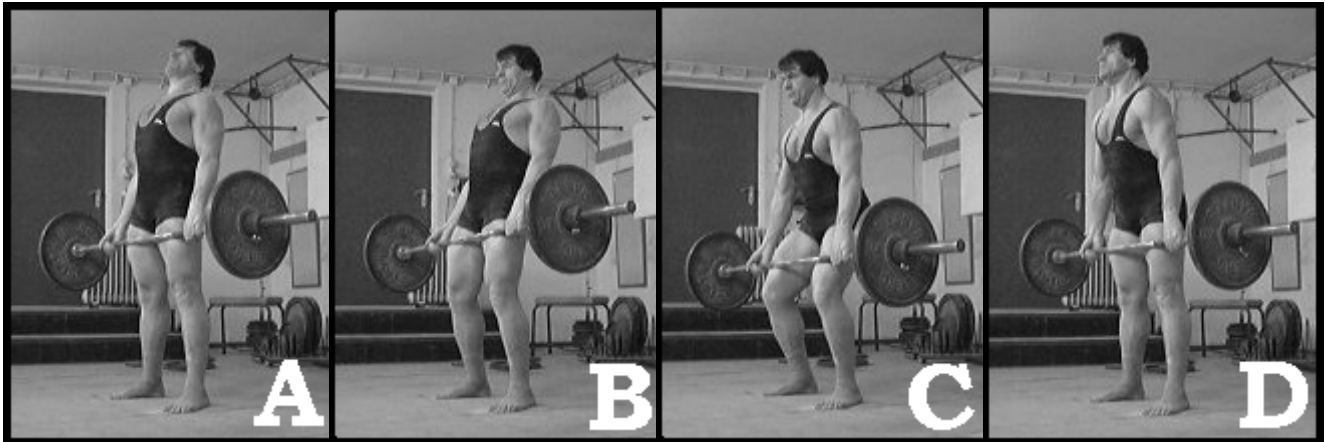
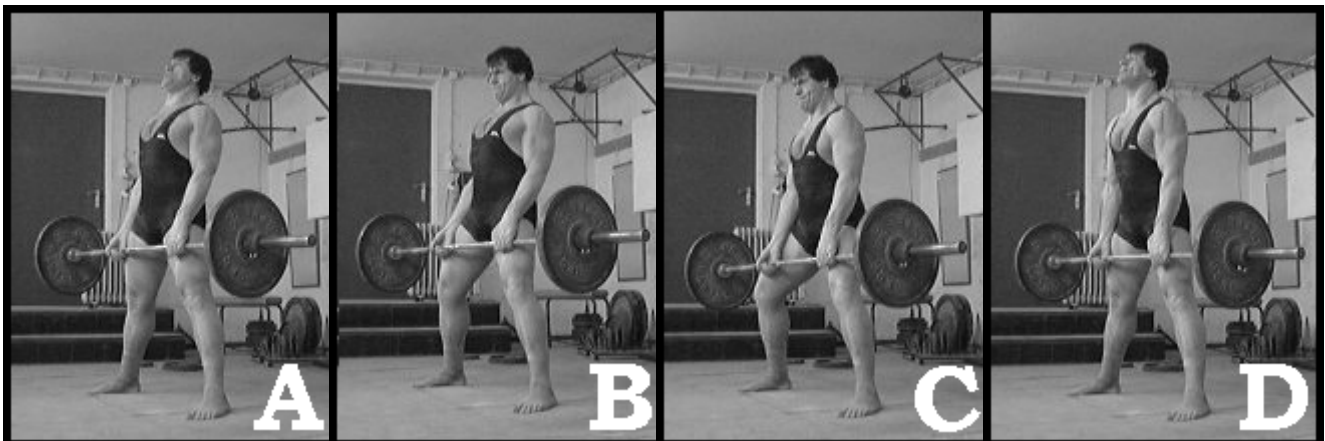


KINEMATIK DES KREUZHEBENS

Die konventionelle Technik:



Die Sumotechnik:



Hier sehen Sie typische Fehler beim > Kreuzheben <! Die Abbildungen >A< zeigen jeweils die korrekte Endposition – so wie sie das Regelwerk der IPF fordert. Ich habe hier beide Hebetechniken (konventionell / sumo) berücksichtigt, damit man sich die typischen Ablauffehler besser einprägen kann!

Zu den Abbildungen >B<: Hier nimmt der Oberkörper zwar die geforderte, aufrechte Haltung ein, aber die Beine sind in den Kniegelenken eindeutig nicht durchgestreckt!

Zu den Abbildungen >C<: Hier findet das sogenannte > Unterhebeln < der Hantelstange auf den Oberschenkeln statt! Die Hantel darf zwar laut dem Regelwerk der IPF am Oberschenkel entlang gezogen werden, aber die Oberschenkel dürfen dabei nicht die Funktion einer > schiefen Ebene < übernehmen.

Zu den Abbildungen >D<: Hier nimmt der Oberkörper nicht die geforderte, aufrechte Position ein. Eine sichtbare Vorlage macht die Übung eindeutig ungültig! Das ehemalige, betont starke Zurücklagern der Schultern und des Oberkörpers ist aber nicht (mehr) erforderlich.

Diese Lehrbeilage erstellte der HAV-KDK-Kampfrichterobmann: Rudolf Küster.