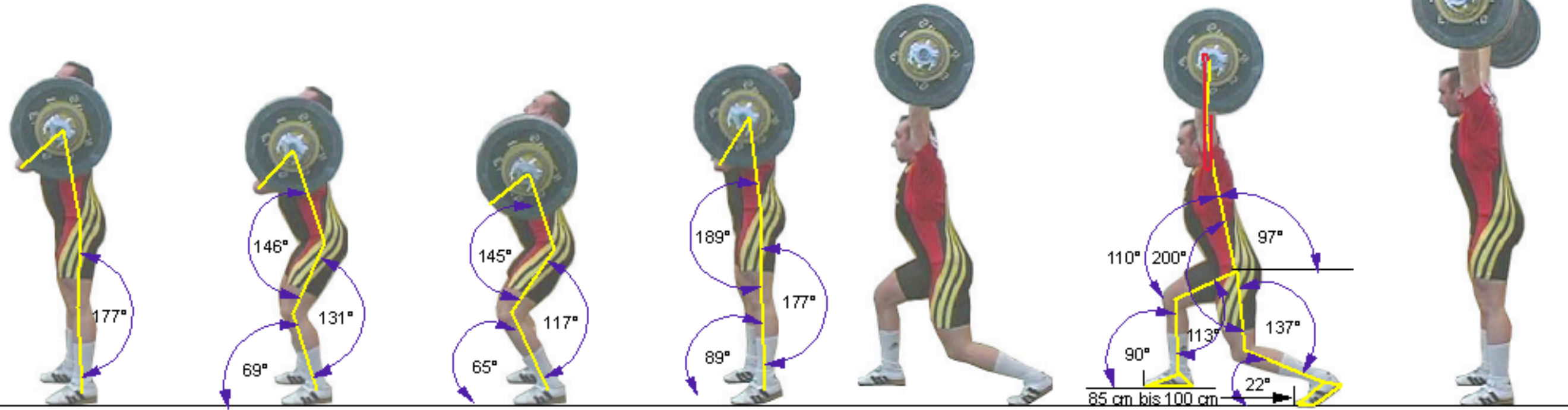


Bewegungsphasen Ausstoßen

Video: IAT Leipzig; Anteil: M. Müller



Start

In der Startphase sollte der Sportler eine gestreckte Haltung einnehmen, ohne deutliches Oszillieren der Hantel. Die Füße stehen hüftbreit und sind nur leicht nach außen gerichtet. Die Knie- und Hüftgelenke sind gestreckt, die Ellbogen nicht zu tief geneigt bzw. nicht zu weit angehoben.

Auftakt

Für ein senkrechtes Führen der Hantel bleibt der Oberkörper aufrecht, und das Gesäß wird leicht nach hinten verlagert. Der Hantelschwerpunkt bleibt damit über dem hinteren Teil der Stützfläche der Füße. Zur optimalen Kraftübertragung und für einen wirksamen Beschleunigungsweg sollte der Auftaktweg im Bereich von 15-20 cm liegen.

Anstoß

Der Kniewinkel sollte nicht kleiner als 115° werden (Auftakt nicht zu tief). Der Übergang zur Streckung erfolgt sofort ohne Pause, wenn der höchste Druck empfunden wird, um einen Konter zu vermeiden. Anschließend explosive und synchrone Streckung der Knie- und Hüftgelenke bei senkrechter Hantelführung.

Treib- und Fallphase

Bis V_{max} erfolgt die Streckung des Körpers einschließlich der Fußgelenke. Die Schultern sind dann angehoben, und der Kopf ist leicht nach hinten geneigt. Im Bereich von V_{max} werden die Ellbogen weiter abgesenkt. Beim Umgruppieren erfolgt eine aktive Druckbewegung nach oben hinten (ca. 5 cm) und ein schnelles, flaches Setzen der Füße in den Ausfallschritt. Der vordere Fuß soll ausreichend weit nach vorn gesetzt werden und senkrecht stehen.

Fixieren und Aufstehen

Ein mittlerer Ausfallschritt von ca. 1 m schafft gute Bedingungen zum Fixieren der Hantel. Hierdurch werden Flugzeit, Fallgeschwindigkeit der Hantel und Senkgeschwindigkeit des KSP optimiert. Der Oberkörper verlagert sich etwas nach vorn, um die Hantel senkrecht über der Hüftachse zu halten. Die Knie-, Hüft- und Rumpfwinkel werden durch den mittleren Ausfallschritt eingestellt. Ein zweckmäßiges Aufstehen aus dem Ausfall erfolgt im Dreier-Rhythmus:

1. Vorderes Bein strecken
2. Vorderes Bein leicht zurücksetzen
3. Hinteres Bein heransetzen.