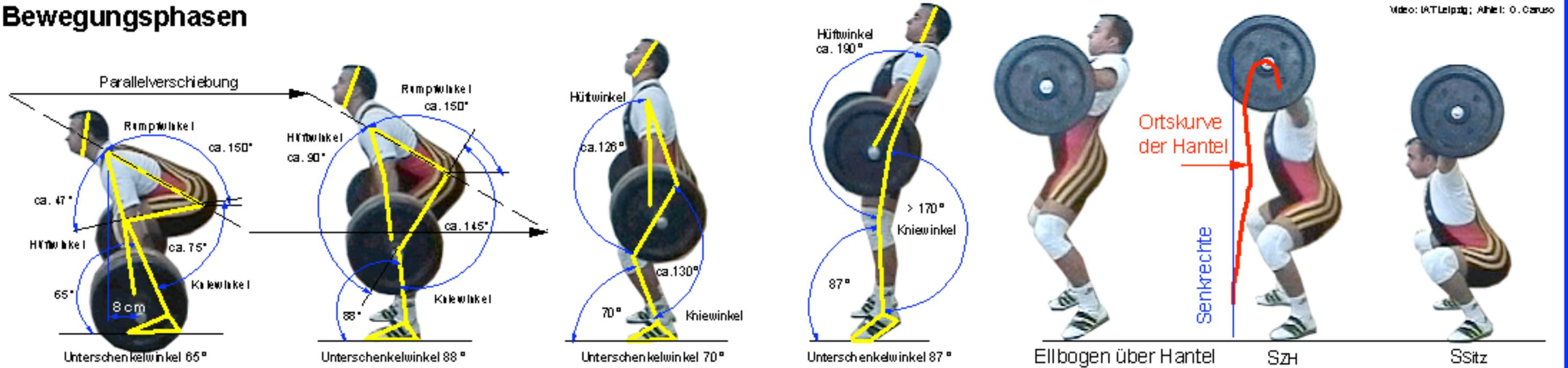


## Bewegungsphasen



Video: IAT Leipzig; Autor: O. Casuso

**START**

**V 1**

**V 2**

**V max**

**UMGRUPPIEREN**

**SITZPOSITION**

### Startposition -

Zum Erlernen (Optimieren) der Startposition sollte ein dynamischer Auftakt vermieden werden. Dies erleichtert eine Parallelverschiebung des Oberkörpers während der Zugbewegung (Bild: Start - V1). Beim Abheben befindet sich die Schulter ca. 8 cm vor der Hantelstange. Für weitere Körperwinkel werden folgende Werte empfohlen: Kniewinkel ca. 75°, Hüftwinkel ca. 45° bis 50° und Rumpfwinkel ca. 150°.

### Abheben - START bis V1

Fixieren des Rumpfes und Heben aus den Beinen, um die Rumpfhaltung bis V1 stabil halten zu können. Die Knie- und Hüftwinkel öffnen sich, aber mit der Vorstellung, aus den Beinen zu heben. Nicht ruckartig und etwas gemäßigt abheben.

### Kniepassage - V1 bis V2

Fixieren der Beine und Strecken des Rumpfes. Die Kontinuität der Zugbewegung wird jetzt von der Hüfte übernommen, während der Kniewinkel nicht nachgeben sollte.

### Finaler Zug - V2 bis V max

Synchrones Strecken des Rumpfes und der Beine. Die Bewegung erfolgt mit der Vorstellung gleicher Anspannung und die Ferse hebt noch nicht ab. Anschließend Heben des Schultergürtels und der Ferse, aber nur bis zum Zeitpunkt der maximalen Hantelgeschwindigkeit. Die Hüfte wird auf 190° etwas überstreckt und der Kniewinkel sollte mindestens 170° betragen.

### Umgruppieren

Zeitgleich mit Vmax erfolgt das Auflösen des Bodenkontakts und das Senken des Körpers unter die Hantel beginnt. Ein aktiver Armzug und das Beugen der Beine fördert die schnelle Senkbewegung. Das bewusste Vorbringen der Ellbogen unterstützt den Wechsel von der Zug- zur Druckbewegung und die schnelle Wiederherstellung des Bodenkontakts. Anschließend erfolgt ein aktives Abbremsen der Senkgeschwindigkeit der Hantel durch Stabilisieren der Beine und Fixieren der Arme.

### Sitzposition

Einnehmen einer möglichst tiefen Sitzposition. Während die Hantel lotrecht über dem Körperschwerpunkt fixiert wird, bleibt die Kopfhaltung stabil und senkrecht. Hantel, Körperschwerpunkt und Unterstützungsfläche ergeben eine Linie. Das Handgelenk sollte mit dem Unterarm eine Gerade bilden. Anschließend Aufstehen aus der Sitzposition.