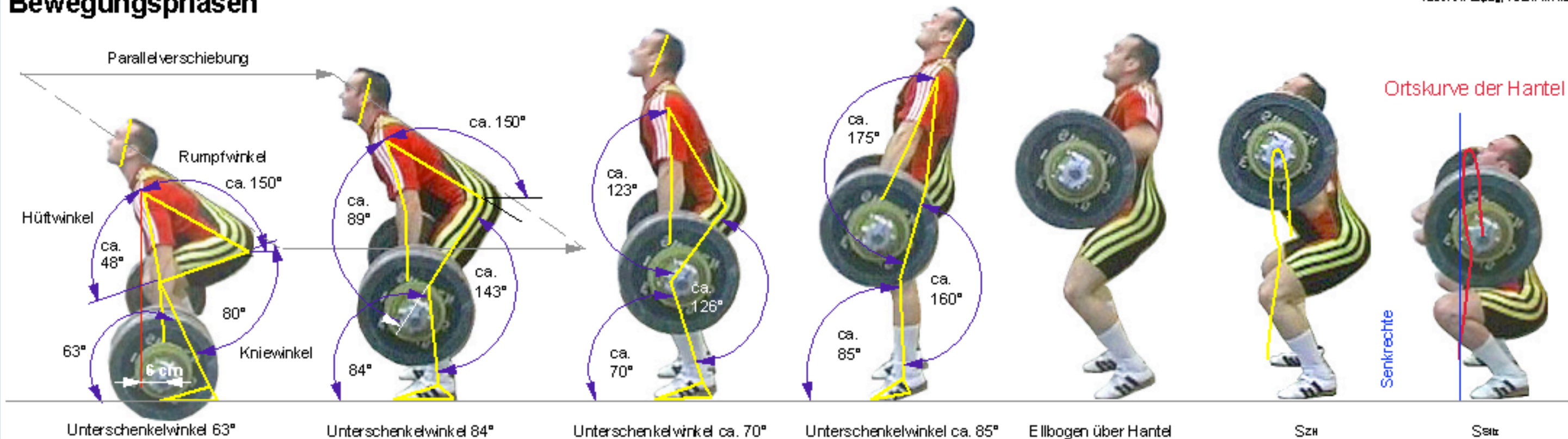


Bewegungsphasen



START

V1

V2

Vmax

UMGRUPPIEREN

SITZPOSITION

Startposition

Zum Erlernen (Optimieren) der Startposition sollte ein dynamischer Auftakt vermieden werden. Die Hantel gleichmäßig beschleunigt abheben. Dies erleichtert eine Parallelverschiebung des Oberkörpers während der Zugbewegung (Bild: Start bis v1).

Beim Abheben befindet sich die Schulter ca. 6 cm vor der Hantelstange.

Der Rumpfwinkel sollte ca. 150° betragen.

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.

Die Hantel sollte nicht ruckartig, eher etwas ruhiger abgehoben werden.

Kniepassage - V1 bis V2

Fixieren des Kniewinkels bei maximal -14°. Die Knie nicht aktiv unterschoben und Strecken des Rumpfes. Die Kontinuität der Zugbewegung wird jetzt von der Hüfte übernommen, während die Knie nicht weiter nachgeben. Die Ferse bleibt während der Kniepassage auf dem Boden.

Finaler Zug - V2 bis Vmax

Synchrones Strecken des Rumpfes und der Beine. Die Bewegung erfolgt mit Vorstellung gleicher Anspannung und die Ferse hebt noch nicht ab. Anschließend Heben des Schultergürtels und Ferse, aber nur bis zum Zeitpunkt der maximalen Hantelgeschwindigkeit. Die Hüfte wird auf ca. 175° gestreckt und der Kniewinkel sollte im Bereich von 160° liegen. Die Körperstreckung ist nicht so ausgeprägt wie beim Reißen.

Umgruppieren

Zeitgleich mit Vmax erfolgt das Auflösen des Bodenkontakts und das Senken des Körpers unter die Hantel beginnt. Die Zugbewegung der Arme und das Beugen der Beine unterstützt die Senkbewegung. Der schnelle Wechsel von der Zugbewegung zur Stützphase wird durch eine aktive Vorwärtsrotation der Unterarme und Ellbogen realisiert. Zum zweckmäßigen Abbremsen wird die Hantel in möglichst hoher Körperhaltung auf die Brust und Schulter aufgelegt.

Der Oberkörper geht leicht nach vorn zur Hantel.

Sitzposition

Schnellstmögliches Herstellen des Bodenkontaktes.

Stabilisieren der Beine, um vor dem Gelenkansschlag bremsend auf die Hantel einwirken zu können.

Das Bremskraftmaximum wird vor der tiefsten Hockesitzposition erreicht.

Es folgt das Aufstehen aus der Sitzposition.