

Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.

Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

Kniebeugen

Ausführung

1. Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal auf der Schulter gehalten werden. Beide Hände mit jeweils 4 Fingern (Kleiner Finger, Ringfinger, Mittelfinger, Zeigefinger) umgreifen die Stange. Die Oberseite der Hantelstange darf nicht weiter als die Größe ihres Durchmessers unterhalb des äußeren Endes der Schultern liegen. Abbildung 6 zeigt die richtige Position der Hantel auf den Schultern. Die Hände können an einer beliebigen Position innerhalb und/oder an den inneren Verschlüssen der Hantel positioniert werden.
2. Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem Heber darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenstecker geholfen werden) muss sich der Heber rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der Heber bewegungslos und aufrecht mit durchgedrückten Knien steht und die Hantel ordnungsgemäß platziert hat, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Beginn des Versuches geben. Das Signal des Kampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung eines Armes, und dem hörbaren Kommando „Beugen“ („Squat“). Bevor der Heber das Signal „Beugen“ („Squat“) erhält, darf er innerhalb der Regeln Positionsveränderungen durchführen, ohne dafür bestraft zu werden. Aus Gründen der Sicherheit wird der Heber aufgefordert, die Hantel wieder in den Ständern zu platzieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird vom Kampfrichter durch eine Rückwärtsbewegung des Armes und dem **hörbaren Kommando „Zurücklegen“ („Replace“)** angezeigt. **Der Hauptkampfrichter teilt dann den Grund für das nicht erfolgte Startsignal mit.**
3. Nach dem Signal des Hauptkampfrichters muss der Heber die Knie beugen und den Körper so tief absenken, bis die Oberflächen der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Knie (Zeichnungen 1,2,3 und 4 in Abbildung 5). Nur ein einziger anständiger Versuch ist erlaubt. Der Versuch wird als begonnen betrachtet, sobald die Knie des Hebers entspannen. Die Hantel darf sich während des Versuches von ihrer Ausgangsposition um ihre Dicke bzw. ihren Durchmesser am Rücken des Hebers nach unten bewegen.

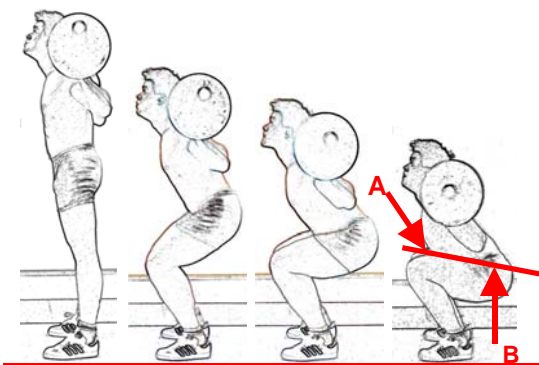


Abbildung 5 Kniebeugen

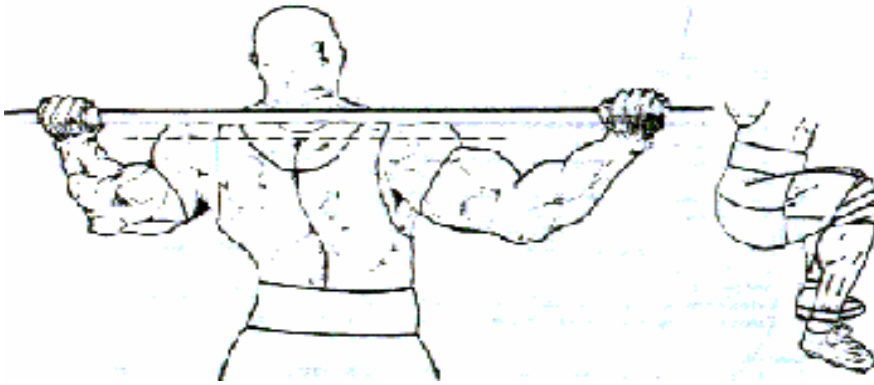


Abbildung 6: Korrekte Hantelposition und erforderliche Tiefe bei gültigen Kniebeugen

A: Knieoberseite

B: Oberseite der Oberschenkel im Hüftgelenk

Abbildung zeigt einen Heber, der tiefer ist als parallel. Der Punkt „B“, also die Oberseite des Oberschenkels im Hüftgelenk ist tiefer als Punkt „A“, der die Knieoberseite bezeichnet. Abbildung 4 zeigt einen gültigen Versuch.

4. Der Heber muss sich aufrichten, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien dasteht. Ein doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches sowie jegliche Abwärtsbewegung sind nicht erlaubt. Sobald der Heber bewegungslos (in vermeintlicher Endposition) steht, wird der Hauptkampfrichter das Signal zum Zurücklegen der Hantel geben.
5. Das Kampfrichtersignal zum Zurücklegen der Hantel besteht aus einer Rückwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ablegen“ („Rack“). Der Heber muss sich dann vorwärts bewegen und die Hantel zurück in die Ständer legen. Aus Gründen der Sicherheit kann der Heber um die Hilfe eines Scheibensteckers bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der Heber muss während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben.
6. Nicht mehr als fünf und nicht weniger als zwei Scheibenstecker dürfen sich gleichzeitig auf der Plattform aufhalten. Die Kampfrichter dürfen die Anzahl der benötigten Scheibenstecker (2, 3, 4 oder 5) auf der Plattform bestimmen.

Ursachen für ungültige Kniebeugen

1. Nichtabwarten des Signals des Hauptkampfrichters zu Beginn oder nach Ende des Versuches.
2. Doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugenversuches oder eine Abwärtsbewegung beim Aufrichten.
3. Keine aufrechte Stellung mit durchgedrückten Knien vor Beginn oder nach Ende der Kniebeuge.
4. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße, wobei seitliche Bewegungen der Sohle sowie Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt sind.
5. Nicht die vorgeschriebene Tiefe der Kniebeugen erreichen, so dass die Oberfläche der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer ist als die Oberseite der Knie (siehe Abbildung).
6. Jede Abwärtsbewegung der Hantel auf dem Rücken des Hebers, die größer ist als die Dicke bzw. der Durchmesser der Hantel oder unter der erlaubten Ausgangsposition liegt.
7. Berühren der Hantel oder des Hebers durch die Scheibenstecker zwischen den Kampfrichtersignalen mit der Absicht, den Versuch für den Heber zu erleichtern.
8. Berühren der Oberschenkel mit Ellbogen oder Oberarmen. Ein leichtes Berühren ist erlaubt, falls es dem Heber keinen Vorteil verschafft.
9. Jedes Fallenlassen oder „Wegwerfen“ der Hantel nach Vollendung der Übung.
10. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung der Kniebeugen angegebenen Punkte.

Abbildung 5 und Abbildung 6 zeigen die richtige Hantelposition und die unterste Tiefe der Hantelposition bei den Kniebeugen:

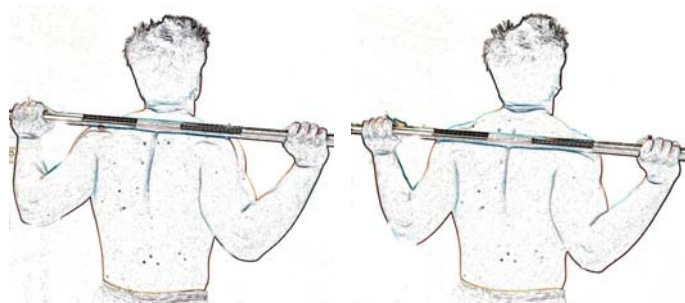


Abbildung 7 Hantelposition bei der Kniebeuge