

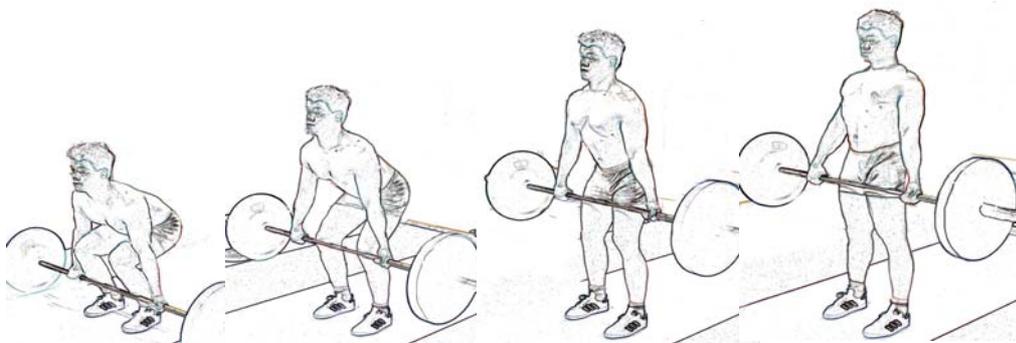
# Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer e.V.

## Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

### *Kreuzheben*

#### **Ausführung**

1. Der Heber muss zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel muss horizontal vor den Füßen des Hebers liegen, mit beiden Händen in beliebiger Griffart ergriffen und gehoben werden, bis der Heber aufrecht steht.
2. Am Ende des Versuchs müssen die Knie gerade durchgedrückt sein und die Schultern nach hinten zeigen.
3. Das Signal des Hauptkampfrichters besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando „Ab“ („Down“). Das Signal wird nicht eher gegeben, bis die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der vermeintlichen Endposition befindet.
4. Jedes Anheben der Hantel oder jeder willentliche Versuch dies zu tun, wird als Versuch gewertet. Hat der Versuch erst einmal begonnen, ist keine Abwärtsbewegung erlaubt, solange der Heber nicht die aufrechte Position mit durchgedrückten Knien erreicht. Falls sich die Hantel beim Zurückgehen der Schultern senkt (leichte Abwärtsbewegung am Ende des Versuches), sollte das kein Grund für einen Fehlversuch sein.



**Abbildung 8: Gültiges Kreuzheben**

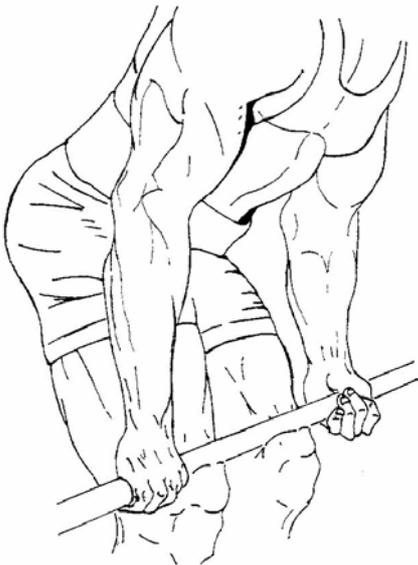
#### **Ursachen für ungültiges Kreuzheben**

1. Jede Abwärtsbewegung der Hantel bevor die Endposition erreicht ist.
2. Kein aufrechtes Stehen mit den Schultern nach hinten zeigend.
3. Die Knie nach Ende des Versuchs nicht gerade durchgedrückt.
4. Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuchs. Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber kein Vorteil für den Heber erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Im Zweifelsfall sollen die Kampfrichter zugunsten des Hebers entscheiden.

5. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der Füße, wobei eine seitliche Bewegung der **Füße** oder ein Schaukeln der Füße zwischen Ballen und Ferse erlaubt ist.
6. Absenken der Hantel vor dem Signal des Hauptkampfrichters.
7. Die Hantel auf die Plattform fallen lassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; d. h. Fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.
8. Nichteinhalten eines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.

**Die korrekte Endposition im Kreuzheben ist in Abbildung Pos.4 gezeigt. Der Heber muss aufrecht stehen, die Schultern müssen hinten und die Knie müssen gestreckt sein.**

Das folgende Diagramm zeigt eine Unterstützung der Hantel auf den Oberschenkeln.



**Abbildung 9 Unterschieben der Beine beim Kreuzheben**