

# Vorschlag Technikbewertung „aktuell“

(Stand: 14.11.2011)

## REISSEN UMSETZEN

### Startstellung / 1. Zug

#### richtige Ausführung:

hüftbreite Fußstellung, Zehenspitzen vor der Hantel leicht nach außen rotiert  
geringe Vorlage der Schulter vor der Hantel  
gerader Rücken  
Beginn der Parallelverschiebung unter Beachtung des geraden gleichmäßigen Weghebens in der Linie Schulter-Gesäß  
gleichzeitiges Öffnen von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk

#### Kniepassage

#### richtige Ausführung:

Hüftgelenksöffnung bei fixiertem Kniegelenk (der Kniewinkel in dieser Passage darf nur gering oder gar nicht nachgeben bzw. kleiner werden)  
zwischen v1 und v2 entsteht kein ( höchstens geringer ) Geschwindigkeitsabfall  
Sportler bleibt auf ganzem Fuß

### 2. Zug / Umgruppieren

#### richtige Ausführung:

gleichzeitiges Öffnen von Knie-, Hüft- und Fußgelenk  
explosive Kniestreckung  
gestreckte Arme vor v-max.  
aus Überstreckung im Hüftgelenk sofortiger Beginn aktives Körpersenken  
gleichzeitiges und flaches Setzen der Füße (fußbreit nach außen)  
Umsetzen: schnelles Umgruppieren der Arme

### Hockesitz

#### richtige Ausführung:

aktives Abbremsen ab halber Hocke  
sicheres, symmetrisches ( kurzes ) Fixieren im tiefen Hockesitz ohne Verdrehung  
Umsetzen: .. dynamisches, senkrecht aufstehen mit geradem Rücken  
und ohne nach innen Drehen der Knie

### Startstellung / Auftakt

#### richtige Ausführung:

hüftbreiter gerader Stand  
Ellenbogen leicht gesenkt und nach außen  
senkrechter dynamischer Auftakt aus der Ruhe und auf ganzer Sohle ca. -17 cm  
Hantel löst sich nicht vom Körper

### Anstoß

#### richtige Ausführung:

sofortiger dynamischer Übergang von Auftakt zu Anstoß  
senkrechter, kraftvoller Anstoß mit Streckung der Fußgelenke

### Treib- und Fallphase

#### richtige Ausführung:

sofortiges möglichst zeitgleiches flaches Setzen der Füße  
aktives gleichmäßiges Strecken der Arme  
vorderes Bein im stumpfen Winkel, Fuß leicht nach innen gerichtet  
hinteres Bein so setzen, dass Hüfte im Schwerpunkt liegt und hinterer Fuß leicht nach außen gerichtet ist, Füße werden im Ausfallschritt hüft- bis schulterbreit gesetzt, Standstoß wird als Lösungsvariante anerkannt

### Fixieren und Aufstehen

#### richtige Ausführung:

Aufstehen im Dreierhythmus: Vorderes Bein strecken, vorderes Bein leicht zurücksetzen,  
hinteres Bein heransetzen, paralleler Stand

#### Fehler, Punktabzug bei:

Rundrücken  
zu große Schultervorlage  
Gesäß heben  
Anrücken/krumme Arme

#### Punktabzug

Kardinalfehler  
0,5-  
0,5- / stark: Kardinalfehler  
Kardinalfehler

#### Fehler, Punktabzug bei:

Knieunterschieben  
Geschwindigkeitsabfall nach v1  
Sportler hebt Ferse

#### Punktabzug

0,5- stark: Kardinalfehler  
  
0,5-

#### Fehler, Punktabzug bei:

Schleudern der Hantel nach vorn  
krumme Arme vor v-max  
keine Überstreckung der Hüfte  
Freier Zug  
verspäteter Beginn Körpersenken

#### Punktabzug

Kardinalfehler  
0,5--Kardinalfehler  
0,5-  
Kardinalfehler  
0,5-

#### Fehler, Punktabzug bei:

Sprung nach vorn  
Sprung nach hinten (>3 cm)  
kein aktives Abbremsen  
Standreißen/ Standumsetzen  
Rundrücken  
Verdrehung im Hockesitz  
Nach innen Drehen der Knie  
Nachlaufen der Hantel ( Reißen)

#### Punktabzug

Kardinalfehler  
Kardinalfehler  
0,5-  
Kardinalfehler  
0,5-  
0,5-  
0,5-  
0,5- stark: Kardinalfehler

#### Fehler, Punktabzug bei:

zu enger oder zu breiter Stand  
Ellenbogen zu hoch oder zu tief  
zu kurzer oder zu tiefer  
nicht senkrechter Auftakt  
Hantel löst sich vom Körper oder rutscht

#### Punktabzug

0,5-  
0,5-  
  
0,5-  
0,5-

#### Fehler, Punktabzug bei:

Verharren im Umkehrpunkt  
Anstoß nach vorn oder hinten

#### Punktabzug

0,5-  
0,5-

#### Fehler, Punktabzug bei:

stark verzögertes Setzen der Füße  
falscher Ausfallschritt:  
zu spitz, zu lang, zu kurz, zu tief, zu eng

#### Punktabzug

0,5-  
  
0,5-

#### Fehler, Punktabzug bei:

falsches Aufstehen  
Nachlaufen der Hantel

#### Punktabzug

0,5-  
0,5- stark: Kardinalfehler

## AUSSTOSSEN

# Vorschlag Technikbewertung „neu“ (Stand: 14.11.2011 )



Erstellt: Technikkommission der DGJ  
Fachliche Beratung: IAT Leipzig FG Gewichtheben / TK BVDG

## Prinzip:

- der Punktbereich liegt zwischen 0 (ungültige Hebung ) und 10 Punkten
- je nach Qualität der Hebung/ Kardinalfehler, Fehler ( stark/ schwach ausgeprägt) und Mängeln ( im Gesamteindruck ) gibt es nach folgender Übersicht Punktabzüge:
  - ab einem halben Punkt bis ... von der Gesamtpunktzahl 10
  - Kardinalfehler werden mit einem Punktwert von 4,0 eingestuft
  - bei mehreren Kardinalfehlern darf der Wert nicht höher als 3,0 Punkte betragen
  - zuzüglich der Einstufung nach technischen Fehlern soll auch der Gesamteindruck, ( Dynamik der Hebung, Unsicherheiten, Wackler, offener Griff usw. ) positiv oder negativ zur Gesamtpunktzahl beitragen.

## Verbale Einstufung:

sehr gut	9,0– 10,0	Punkte
gut	7,5– 8,5	Punkte
befriedigend	6,0– 7,0	Punkte
mangelhaft	4,5– 5,5	Punkte
unbefriedigend ( Kardinalfehler )	3,0– 4,0	Punkte
vollständig misslungen ( ungültig )	0	Punkte

(Ein ungültiger Versuch ist eine unkorrekte Bewegung/Stellung in beiden Disziplinen entsprechend den technischen Regeln der IWF 2.4 bis 2.7)

Die Bewertung erfolgt anhand der einzelnen Phasen der technischen Abläufe.