

## Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

### *Kniebeugen*

#### Ausführung

1. *Der Heber muß zur Vorderseite der Plattform schauen. Die Hantel soll horizontal zu den Schultern gehalten werden, mit Händen und Fingern die Stange greifend. Die Oberseite der Hantelstange soll am äußeren Ende der Schultern nicht tiefer liegen als ihr Durchmesser. Die Abbildung 2 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. Die Hantel darf sich nicht mehr als ihre Dicke von der gewählten Ausgangsposition des Hebers bewegen.*
2. *Nach dem Herausnehmen der Hantel aus den Ständern (dem Heber darf beim Herausnehmen der Hantel aus den Ständern durch die Scheibenaufleger geholfen werden) muß sich der Heber rückwärts in seine Ausgangsposition begeben. Sobald der Heber bewegungslos und aufrecht mit durchgedrückten Knien steht und die Hantel plaziert 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 im Ständer zu plazieren, wenn er nach einer Dauer von fünf Sekunden nicht in der richtigen Position ist, um den Versuch zu starten. Dies wird durch eine Rückwärtsbewegung des Armes vom Kampfrichter angezeigt.*
3. *Nach dem Kampfrichterzeichen 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 1**). 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 / ihren Durchmesser am Rücken des Hebers nach unten bewegen.*
4. *Der Heber muß sich aufrichten, bis er aufrecht und mit durchgedrückten Knien dasteht. Ein doppeltes Aufschaukeln am tiefsten Punkt des Kniebeugeversuches oder irgendeiner Abwärtsbewegung ist nicht erlaubt. Sobald der Heber bewegungslos steht (in vermeintlicher Endposition), wird der Kampfrichter das Signal zum zurücklegen der Hantel geben.*

5. Das Kampfrichtersignal besteht aus einer Rückwärtsbewegung der Hand und dem 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 Scheibenauflegers bitten, um die Hantel in die Ständer zurückzulegen. Der Heber muß während dieses Vorgangs aber an der Hantel bleiben.
6. Nicht mehr als 5 und nicht weniger als 3 Scheibenaufleger dürfen sich gleichzeitig auf der Plattform aufhalten. Die Kampfrichter dürfen die Anzahl der benötigten Scheibenaufleger auf der Plattform in 2,3,4 oder 5 bestimmen.



**Abbildung 1: Erforderliche Tiefe bei gültigen Kniebeugen**

**A: Knieoberseite**

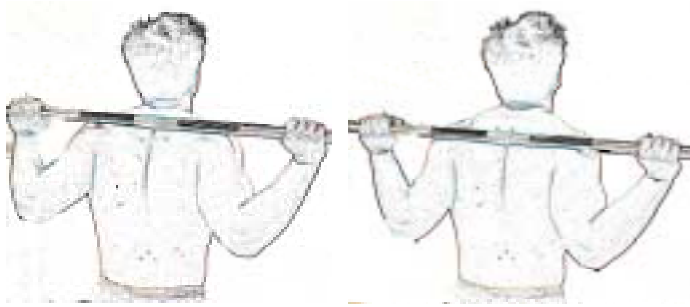
**B: Oberseite der Oberschenkel im Hüftgelenk**

\*Die Abbildung 1 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 1 zeigt einen gültigen Versuch.\*

## 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 einnehmen.
4. Jedes *unmäßige* Verschieben der Füße, *wobei minimale Bewegungen erlaubt sind. Als minimales Verschieben wird eine leichte Seitwärtsbewegung oder das Heben der Zehen / Fersen von der Plattform angesehen. Die Zehen und Fersen müssen sich in die Ausgangsposition zurückbewegen.*
5. Nicht die vorgeschriebene Tiefe der Kniebeugen erreichen, so daß die Oberfläche der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseite der Knie (siehe Abbildung 1).
6. *Jede Bewegung der Hantel auf dem Rücken des Hebers, die größer ist als die Dicke / der Durchmesser der Hantel oder unter der erlaubten Ausgangsposition liegt.*
7. Berühren der Hantel oder dem Heber durch die Scheibenaufleger 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 absichtliche Fallenlassen oder Wegwerfen der Hantel nach Vollendung der Übung.
10. *Nichteinhalten irgendeines der unter den Regeln der Ausführung der Kniebeugen angegebenen Punkte.*

Die Abbildung 1 und die **Abbildung 2** zeigen die richtige Hantelposition und die unterste Tiefe der Hantelposition beim Kniebeugen:



**Abbildung 2** Hantelposition beim Kniebeugen

[Home](#)