

## Kraftdreikampfdisziplinen und die Regeln ihrer Ausführung

### Kreuzheben

1. *Der Heber muß zur Vorderseite der Plattform schauen und die Hantel muß horizontal vor den Füßen des Hebers liegen und muß mit beiden beliebig Händen ergriffen werden, bis der Heber aufrecht steht.*
2. Am Ende der Hebung müssen die Knie gerade durchgedrückt sein, und die Schultern müssen nach hinten zeigen.
3. Das Hauptkampfrichtersignal besteht aus einer Abwärtsbewegung des Armes und dem hörbaren Kommando "Ab" ("Down") . Das Signal soll nicht eher gegeben werden, bis die Hantel bewegungslos gehalten wird und sich der Heber in der vermeintlichen Endposition befindet. *Falls die Hantel in Kniehöhe wackeln sollte, ist das, obwohl nicht ganz „sauber“, kein Grund für einen Fehlversuch.*
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, sollte das kein Grund für einen Fehlversuch sein.*

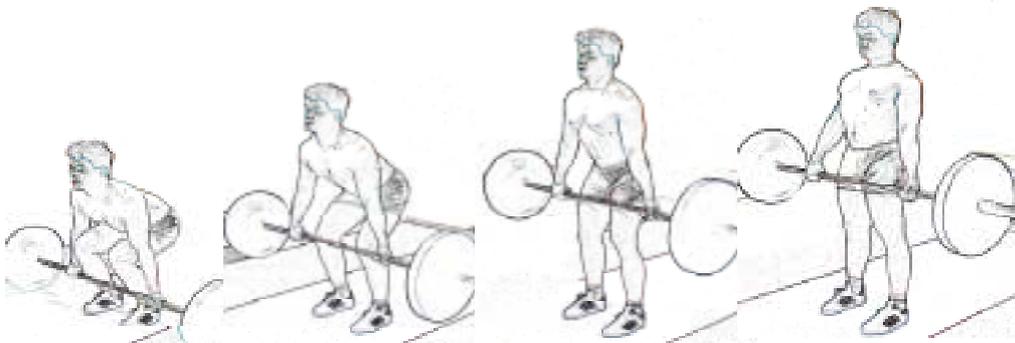


Abbildung 1: Gültiges Kreuzheben

### 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 der Hebung nicht gerade durchgedrückt.
4. Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln bei der Durchführung des Versuches. *Falls die Hantel sich am Oberschenkel hochschiebt, dadurch aber keine Unterstützung erfolgt, ist das kein Grund für einen Fehlversuch. Alle zweifelhaften Entscheidungen sollten durch die Kampfrichter zugunsten des Hebers gewertet werden.*

5. Jede Bewegung der Füße vorwärts oder rückwärts, obgleich jede seitliche Bewegung der Fußsohle oder ein Schaukeln der Füße auf Ballen und Ferse erlaubt ist.
6. Absenken der Hantel vor dem Kampfrichterzeichen.
7. Die Hantel auf die Plattform zurücklassen, ohne sie mit beiden Händen in der Gewalt zu haben; *das heißt, fallenlassen der Hantel aus den Handflächen.*
8. *Nichteinhalten irgendeines der unter den Regeln der Ausführung angegebenen Punkte.*

**Die korrekte Endposition im Kreuzheben ist in Abbildung 1 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 2 Unterschieben der Beine beim Kreuzheben**

[Home](#)