



TECHNIK KNIEBEUGE

Demonstration des gesamten Bewegungsablaufes HKB

- | | | |
|----|--|--|
| 1 | Blick zum Hantelständer | |
| 3 | Richtiges Aufnehmen der Stange | |
| 4 | Ausgangsposition (Körperspannung, von Füße beginnen) | |
| 5 | Hantelpositionen | |
| | High Bar | C7 Trapezius |
| | Low Bar | Hinterer Anteil Deltoideus und Trapezius, größere Hebearbeit des Rückens |
| | Front Kb | Schulter |
| | ÜK Kb | Gestreckte Arme |
| | Freihantel | Seitlich KH oder hinter dem Körper LH |
| 6 | Kontrolliertes Absenken | |
| 7 | Gesäß zur Bank, Knie leicht überlagert, Nat. Lordose = gerader Rücken, Beinachsen) | |
| 8 | Kontrolliertes Aufstehen | |
| 9 | Endposition = Ausgangsposition | |
| 10 | Richtiges Ablegen der Stange | |

Beugetiefe

- | | | | |
|---|-------------|--|-------|
| 1 | 1/4 Kb | 120° | |
| 2 | 1/2 Kb | 90° | |
| 3 | Parallel Kb | OS- Rückseite // | Boden |
| 4 | Kb | OS- Vorderseite | Boden |
| 5 | Tief Kb | Volle Bewegungsamplitude / aktives Halten der Hantel (kein Wippen) | |

Atmung

- | | | |
|---|---|----------|
| 1 | Niedrige Lasten | |
| | Runter | einatmen |
| | Rauf | ausatmen |
| 2 | Hohe Lasten | |
| | Pressatmung/ Blockieren | |
| | Erhöhung des intrathorakalen und abdominalen Drucks durch Atmungsstopp und Muskelspannung | |
| | Verhindert Krümmung der BWS und Hyperlordose | |

Bewegungsgeschwindigkeiten

- | | |
|---|------------------------|
| 1 | langsam/kontinuierlich |
| 2 | Zügig |
| 3 | explosiv/schnell |

Ausführungsvariationen

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | klassisch | exz.-konzentr. schnell nach oben |
| | | konzentrisch - Last wird abgenommen |
| 2 | gesprungen | (Einzelwiederholungen, Vertikalspr. hoch tief 3/4, reaktiv gesprungen) |
| 3 | reaktiv | |
| 4 | Tempo Kb | |
| 5 | exzentrisch | |
| 6 | Kontrastmethode (2-3" isometr. - kb gespr.) | |

Belastungssteuerung

- | | | |
|---|------------------------------|--------------------------|
| 1 | Hantellast konstant | |
| | Abbruch: | A Geschwindigkeitsabfall |
| | | B Technik |
| 2 | Wiederholungsanzahl konstant | |
| | Abbruch: | A Geschwindigkeitsabfall |
| | | B Wh gerade noch möglich |

Methodik Kniebeuge

- | | |
|---|--|
| 1 | Technikleitbild Kniebeuge erklären |
| 2 | Erlernen Aufbau Körperspannung |
| 3 | Überkopfkniebeuge Plastikstange Gesäß auf Bank/mit zwei Gymnastikstangen |
| 4 | Überkopfkniebeuge Plastikstange gegen Wand/Sprossenwand |
| 5 | Überkopfkniebeuge auf Medbällen/umgekehrter Langbank |
| 6 | Kniebeuge schnell |