

REISSEN UMSETZEN

AUSSTOSSEN

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	Fehler, Punktabzug bei: Rundrücken zu große Schultervorlage Gesäß heben Anrucken/krumme Arme	Punktabzug Kardinalfehler 0,5- 0,5- / stark: Kardinalfehler Kardinalfehler
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	Fehler, Punktabzug bei: Knieunterschieben Geschwindigkeitsabfall nach v1 Sportler hebt Ferse	Punktabzug 0,5- stark: Kardinalfehler 0,5-
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 Körperensenken gleichzeitiges und flaches Setzen der Füße (fußbreit nach außen) Umsetzen: schnelles Umgruppieren der Arme	Fehler, Punktabzug bei: Schleudern der Hantel nach vorn krumme Arme vor vmax keine Überstreckung der Hüfte Freier Zug verspäteter Beginn Körperensenken	Punktabzug Kardinalfehler 0,5--Kardinalfehler 0,5- Kardinalfehler 0,5-
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	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
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	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-
Anstoß		
richtige Ausführung: sofortiger dynamischer Übergang von Auftakt zu Anstoß senkrechter, kraftvoller Anstoß mit Streckung der Fußgelenke	Fehler, Punktabzug bei: Verharren im Umkehrpunkt Anstoß nach vorn oder hinten	Punktabzug 0,5- 0,5-
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	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-
Fixieren und Aufstehen		
richtige Ausführung: Aufstehen im Dreierhythmus: Vorderes Bein strecken, vorderes Bein leicht zurücksetzen, hinteres Bein heransetzen, paralleler Stand	Fehler, Punktabzug bei: falsches Aufstehen Nachlaufen der Hantel	Punktabzug 0,5- 0,5- stark: Kardinalfehler

Technikbewertung

(Stand: 14.12.2011)



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)

Ungültige 1. und 2. Versuche müssen mit der gleichen Last wiederholt werden.

Die Bewertung erfolgt anhand der einzelnen Phasen der technischen Abläufe.