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- Vorderseiteseite // 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 Atmungsstop 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 abgenomen
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