

Einweisung qualifiziertes Hantelstecken

Hinweis: die nachfolgenden Ausführung beziehen sich auf den Wettkampfmodus, der bei Meisterschaften und Turnieren angewendet wird. Bei Mannschaftskämpfen gelten andere Regeln, die allerdings aus Sicht der Hantelstecker einfacher sind.

Hier wird die Methode vorgestellt, mit der das Hantelstecken im Wettkampf vonstattengehen sollte. Warum dies wichtig ist? Solange die Hantelstecker arbeiten (d. h. sich auf der Plattform befinden), kann die Hantel nicht freigegeben werden, deshalb läuft die Uhr für den Athleten nicht. Dadurch kann sich ggf. der Wettkampf erheblich verlängern. Hier zwei Beispiele:

- „unqualifiziertes“ Hantelstecken https://youtu.be/mLi_Q0khWdc
- „qualifiziertes“ Hantelstecken: <https://www.youtube.com/watch?v=SCYpjzbVR9I>

Die ersten drei Ansagen des Sprechers erfolgen jeweils in beiden Videos zum selben Zeitpunkt. Beim 2. Video wird die Hantel aber (trotz noch nötiger Abstimmungen über das Drehbuch) 15 Sekunden früher freigegeben. Bei einer Startgruppe mit 12 Athleten, die jeweils 6 Versuche haben, wären dies $15 \text{ Sekunden} \times 12 \times 6 = \mathbf{18 \text{ Minuten}}$, die zusätzlich gebraucht werden. Bei 6 Startgruppen kann das Hantelstecken also leicht 2 Stunden Zeitunterschied machen! Das ist dann ggf. der Unterschied zwischen einem Wettkampfe um 20:00 Uhr und einem um 22:00 Uhr.

Was nötig, damit das nicht passiert? Eine gewisse Regelkenntnis der Hantelstecker, effektive Kommunikation zwischen Sprecher und Hantelstecker und eine sinnvolle Aufgabenzuweisung.

Zunächst die für Hantelstecker wesentlichen Regeln bzgl. der Steigerungen:

- Nach einem ungültigen 1. oder 2. Versuch wird das gleiche Hantelgewicht erneut aufgerufen (der Heber hat aber die Möglichkeit zu steigern)
- Nach einem gültigen 1. oder 2. Versuch erfolgt zunächst eine automatische Steigerung um 1 kg (wiederum mit der Möglichkeit zu steigern)

Analysieren wir deshalb den für die Hantelstecker wesentlichen Inhalt der Ansagen des Sprechers in den Videos:

„45 kg liegen bereit für den **2. Versuch** von Maier, bereithalten Huber an **48 kg**.“

- ➔ Es ist der 2. Versuch für den aufgerufenen Athleten, ist dieser ungültig, wird es also zunächst bei den 45 kg bleiben, ist dieser gültig, erfolgt die automatische Steigerung auf 46 kg.
- ➔ Der nächste Heber würde 48 kg verlangen.

[Das „Ab“ würde normalerweise durch den Kampfrichter erfolgen]

„Der Versuch ist **gültig**“

- ➔ Sofern nicht sofort eine Steigerung erfolgt, wird zunächst die automatische Steigerung auf 46 kg erfolgen

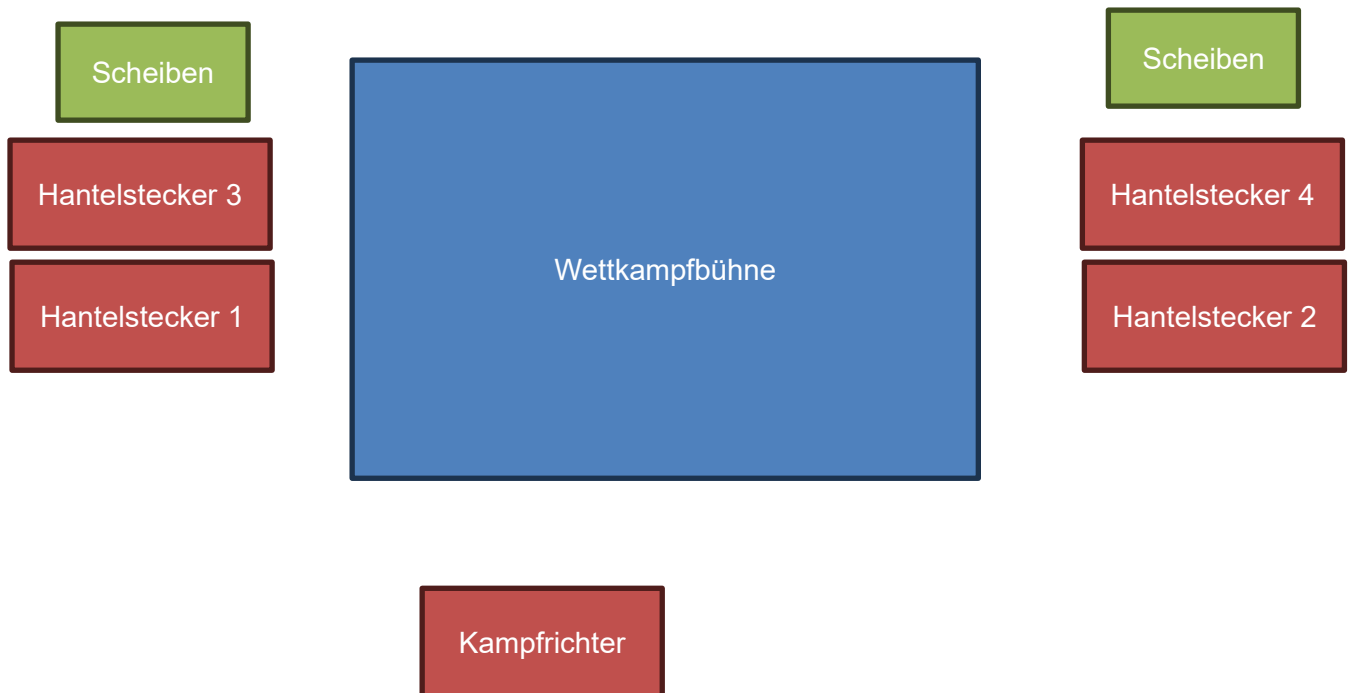
„Der Heber hat gesteigert. Bitte **48 kg** auf die Hantel für Huber.“

- ➔ Das Hantelgewicht ist auf 48 kg zu erhöhen

„48 kg liegen bereit für den 3. Versuch von Huber. Bereithalten Maier an 50 kg.“

- ➔ Es ist der 3. Versuch für den aufgerufenen Athleten, egal ob dieser gültig oder ungültig ist, wird also anschließend eine Steigerung auf 50 kg erfolgen.

Wie sieht dann eine sinnvolle Aufgabenzuweisung aus, um diese Informationen effektiv umzusetzen?



Aufgaben nach Sitzposition:

- Hantelstecker 1 und 2: nach dem „Ab“-Signal nehmen diese jeweils die Verschlüsse und – soweit erforderlich – die auf der Hantel befindlichen, nicht mehr benötigten Scheiben ab. Dann fixieren sie – ggf. nachdem durch die 3 bzw. 4 die benötigten Scheiben aufgelegt wurden – die Scheiben mit den Verschlüssen auf der Hantel. Abschließend bringen sie nicht mehr benötigte Scheiben wieder zurück zum Scheibenständer.
Sie müssen sich also jeweils bewusst sein, welche Scheiben bei welchem Gewicht **nicht mehr** auf der Hantel gebraucht werden.
- Hantelstecker 3 und 4: nach dem „Ab“-Signal begeben sie sich zum Scheibenständer und bringen – nachdem sie die Wertung gehört haben, also wissen, was das nächste Gewicht sein wird – die benötigten Scheiben zur Hantel und legen sie auf (Fixierung wie gesagt durch H1 bzw. 2). Anschließend hält sich entweder 3 oder 4 hinter der Stange bereit, um diese mittig auf der Plattform zu platzieren, sobald 1 und 2 fertig sind.
Achtung! Bitte **nicht** die Scheiben für den nächsten Versuch bereits in die Hand nehmen. Hintergrund: der Kampfrichter muss sich vergewissern, ob die Hantel korrekt beladen ist. Da er nicht in der Lage ist, beide Seiten der Hantel zu erkennen, wird in der Regel geprüft, ob in den Scheibenständern die richtigen Scheiben fehlen.

Betrachten wir also nochmal das Video zum „qualifizierten“ Hantelstecken:

0:07: unmittelbar nach der Ansage des Sprechers befassen sich die Hantelstecker mit den nächsten benötigten Gewichten – hier also 46 kg bei automatischer Steigerung, sie haben aber auch bereits im Kopf, was bei einer Steigerung ggf. nötig sein wird. Entsprechende Übersichten liegen beim Wettkampf bei Bedarf bereit.

0:22: unmittelbar nach dem „Ab“-Signal begibt sich 1 zur Hantel. **Es ist egal, ob der Versuch gültig oder ungültig ist, er wird mindestens die Verschlüsse erneut fixieren müssen.** 3 kann auch bereits die Scheibe für die automatische Steigerung nehmen – wird der Versuch ungültig gewertet, kann er sie einfach zurücklegen.

0:25 Wertung ist angesagt. Damit ist klar, dass zunächst die 46 kg benötigt werden (Ausnahme: die Steigerung wird in dem Moment bereits laut angesagt, dann ist darauf zu reagieren). 1 entfernt deshalb die Verschlüsse (in dem Fall ist es nicht nötig, Scheiben abzunehmen), 3 schiebt die benötigten Scheiben auf die Hantel und würde sich eigentlich in Position begeben, um die Hantel zu repositionieren. 1 fixiert die Scheiben und die Verschlüsse.

0:40: Steigerung. Da nicht angesagt war, dass der nächste Heber das gleiche Gewicht verlangt, ist klar, dass sich das Hantelgewicht ändern wird. 1 entfernt also bereits die Verschlüsse und die 0,5 kg Scheibe, 3 begibt sich zum Scheibenständer

0:43: nach Ansage des nächsten Gewichts ist 3 klar, welche Scheiben benötigt werden, diese bringt er also zur Hantel und schiebt sie auf. 1 fixiert die Scheiben und kümmert sich anschließend darum, die nicht benötigten Scheiben zurück zum Scheibenständer zu bringen. Hinweis: 3 müsste die Hantel nicht erneut zurechtrücken, wenn dies bereits erfolgt ist und die Hantel sich beim erneuten Stecken nicht bewegt hat.

Hantelstecken in dieser Form erfordert also von den Beteiligten durchaus Konzentration. Dies ist aber wie beschrieben zwingend erforderlich, um bei größeren Veranstaltungen eine zügige Durchführung sicherzustellen und den Zeitplan einzuhalten!