

Technikbewertung im Gewichtheben des BVDG nach VGKF – Modell Stand März 06

Höchstpunktzahl 10	Reißen	Umsetzen	Ausstoßen
10,0 9,9 9,8 9,7 9,6 9,5	ohne Korrektur	Gesamteindruck allgemein / biomechanisch	- Beschleunigung / Dynamik / Bewegungsrhythmus - Hantelweg / Körperhaltung- Position zur Hantel
9,4 9,3 9,2 9,1 9,0 8,9 8,8 8,7 8,6 8,5	Korrektur	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbalancieren • Schritt zur Seite • leichte Körperverdrehung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbalancieren • Schritt zur Seite • leichte Körperverdrehung
8,4 8,3 8,2 8,1 8,0 7,9 7,8 7,7 7,6 7,5	Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • zu enge, zu breite Startposition (Füße od. Griffbreite) • zu hohes Lösen der Füße • Zuggeschwindigkeit beim Wegheben zu langsam • zu geringes Abziehen vom Körper • ungleicher Sprung • zu spätes Abbremsen in der Hocke • leichte Körperverdrehung (Hocke) • x-beiniges Aufstehen • starke Körperverdrehung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen beim Auftakt zu hoch • starke (tiefe) Kniebeuge beim Auftakt • ungleicher Sprung in den Ausfall (zeitversetzt) • Ausstoß zu schmal • falsche Kopfhaltung beim Stoß (Kopf zu weit unten bzw. oben halten) • Stabilität im Ausstoß • starke Körperverdrehung
7,4 7,2 7,0 6,8 6,6 6,5	mehrere Mängel		
6,4 6,3 6,2 6,1 6,0 5,9 5,8 5,7 5,6 5,5	Fehler	<ul style="list-style-type: none"> • zu starke Oberkörper Vor- bzw. Rücklage in der Startstellung • Gesäß oder Fersen heben 1. Zug • Krumme Arme 2. Zug • Schulter zu zeitig hinter der Hantel • keine Streckung im Hüftgelenk. Ende 2. Zug • fehlendes Lösen der Füße vom Boden • Fersenheben beim Aufstehen • zu schnelles Gesäßheben beim Aufstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • starkes Senken der Ellenbogen im Auftakt zum Stoß • Körpervorverlagerung beim Auftakt • Ausstoß nach vorne • Stoß der Hantel nur mit den Armen • Standstoß und Hockestoß • Armdruck zu schwach • Fußstellung im Ausstoß zu breit / schmal • Hüfte hinter der Hantel im Ausfall, Rumpf nicht senkrecht
5,4 5,3 5,2 5,1 5,0 4,9 4,8 4,7 4,6 4,5	mehrere Fehler	<ul style="list-style-type: none"> • starke Oberkörper vorlage in der Hocke • Sprung nach vorn in die Hocke • zu weiter Sprung nach hinten in die Hocke • falsches Setzen der Füße in der Hocke (zu eng, zu breit, Fußspitzen zu weit außen) • zu spätes Lösen der Füße im Umgruppieren 	<ul style="list-style-type: none"> • spitzer Winkel im Ausfall (vorderes Bein) • Überkreuzspringen • falsches Aufstehen nach dem Stoß (richtig erst vorderes, dann hinteres Bein)
4,4 4,3 4,2 4,1 4,0 3,9 3,8 3,7 3,6 3,5 3,4 3,3 3,2 3,1	Kardinalfehler Standarbeit Reißen, Umsetzen Wertung 4,0 – 2,0	<ul style="list-style-type: none"> • offener Griff, keine Daumenklemme • Anrucken der Hantel • krumme Arme 1. Zug • starkes Gesäßheben 1. Zug • Rundrücken • Schleudern der Hantel 2. Zug • freier Zug (ohne Kontakt) • Standarbeit mit anschließender Hocke • X-Beine beim Wegheben • Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)
3,0 2,0	mehrere Kardinalfehler		

Eine starke bzw. schwache Ausprägung von Kardinalfehlern, Fehlern oder Mängeln erlaubt die Einstufung in die jeweils höhere bzw. niedrigere Kategorie!