




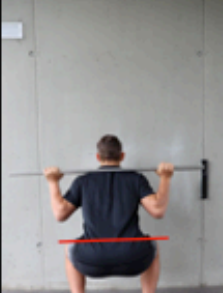
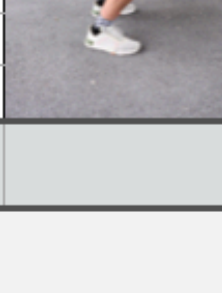
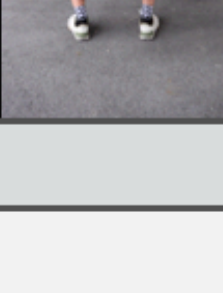


TRAINING IM FOKUS

„KRITERIENKATALOG BACKSQUAT“

PHASE	SEGMENT	ERWÜNSCHTE AKTION	HÄUFIGE FEHLER	PUNKTE (max. 3)		
STARTPOSITION	KOPF	Kopf/Blick nach vorne; Nackenlinie senkrecht zum Boden (Position bleibt in gesamten Bewegung)	Kopf stark nach unten bzw. oben gerichtet			
	SCHULTERN/ARME	Stange auf Schultern & oberen Rücken; Unterarme ca. parallel zum Oberkörper, Griff neutral/eng	Stange auf dem Nacken; Ellbogen zu hoch (= starke Vorlage)			
	OBERKÖRPER	Schulterblätter zurück/nach unten gezogen, oberer Rücken muskulär angespannt	Rundrücken, Schultern vorne			
	HÜFTE/KNIE	Hüftlinie parallel zum Boden (Frontalebene); Gelenke leicht gebeugt; Drehmoment aufbauen (=Gesäßspannung)	Hüftassymetrie = Hüftschiefstand, wenig Spannung in Gesäß			
	SPRUNGGELENKE	Hüftbreiter bis schulterbreiter Stand; Zehen nach vorne bzw. leicht nach außen gedreht	Fußstellung zu eng/breit			
EXZENTRIK/ KONZENTRIK	KOPF	Kopf/Blick neutral nach vorne	Blick zu weit nach oben oder unten			
	SCHULTERN/ARME	Ellbogen unter der Stange bzw. parallel zum Oberkörper	Ellbogen zu hoch, Ellbogen driften hinter die Stange			
	OBERKÖRPER	Oberkörper/Rumpf bleibt unter Spannung	Rumpf wird frühzeitig nach vorne gebeugt			
	HÜFTE/KNIE	Hüfte & Knie beugen/strecken gleichzeitig, Schulter & Hüfte senken/heben gleichzeitig; Knie schieben Richtung Zehen; Beinachse stabil	Knievalgus oder -varus (Knie nach innen oder außen); fehlende Spannung im Gesäß, Adduktoren, Abduktoren			
	SPRUNGGELENKE	Sprunggelenke neutral (Drehmoment halten); satter Sohlenstand	Sprunggelenke kollabieren nach innen oder außen, Fersen heben ab			
UMKEHRPUNKT	KOPF	Kopf/Blick neutral nach vorne	Kopf stark nach oben gerichtet			
	OBERKÖRPER	Oberkörper unter Spannung (Chest-Up Position); Oberer Rücken stabil und gerade	Schwierigkeiten den Brustkorb hoch zu halten; runder oberer Rücken			
		Rumpf annähernd parallel zum Unterschenkel, natürliche Krümmung in (Lenden)Wirbelsäule	Fehlende Spannung im Rücken			
	HÜFTE	Hüftlinie parallel zum Boden (Frontalebene)	Hüftassymetrie = Hüftschiefstand			
	KNIE	Laterale (Außenseite) Seite des Knies kreuzt nicht den medialen Knöchel	Knievalgus (Knie bewegen sich zueinander)			
		Knien reichen leicht über Zehenspitzen (individuell)	Eingeschränkte Mobilität in Hüfte, Knie, Sprunggelenk			
SPRUNGGELENKE	Ganzer Fuß hat Kontakt zum Boden	Ferse hebt vom Boden ab, eingeschränkte Mobilität (SPG, Wade, Knie, Hüfte)				
TIEFE	Oberschenkeloberseiten mindestens parallel zum Boden, immer unter Spannung	Umkehrpunkt deutlich zu hoch (über parallel)				
	ANMERKUNG	3 Punkte: fortgeschritten; 2 Punkte: durchschnittlich; 1 Punkt: ausbaufähig; 0 Punkte: unzureichend		GESAMTPUNKTE (max. 54 Punkte)		
STRATEGIE	GESAMTKÖRPER	Athlet*in findet einen Weg anatomische „Nachteile“ zu umgehen	Athlet*in führt keine ganze Kniebeuge durch			
	KSP	Körperschwerpunkt (KSP) immer über Mittelfuß	Kniedominant, Hüftdominant, Athlet*in fällt nach vorne bzw. nach hinten			
	STANGE	Kontrolle über die Stange behalten mit festem Griff (bis Stange abgelegt ist)	Stange unruhig, schief, nicht fest im Griff			
	TEMPO	TUT (time under tension) in Sekunden z.B. 311 (exzentrisch/Umkehrpunkt/konzentrisch)	Bewegungsgeschwindigkeit unkontrolliert (sehr schnell)			
	SICHERHEIT	Bei Gewicht: Hantel nach vorne ablegen, Klammern & Safety Pins verwenden	Hantel wird rückwärts abgelegt, fehlende Sicherheitsvorkehrungen			
	BASICS	Siehe „8 REGELN im Krafraum“				

Manuel Annenwarter, MSc & ao. Univ.-Prof. Ing. Dr. Christian Raschner
Faigenbaum & McFarland (2016); Myer et al. (2014)

Beispiel-Katalog zur detaillierten Bewertung einer Kniebeuge