



Bewertung der Technik im Schülerbereich U-9, U-11 und U-13



Höchstpunktezahl 5	Reißen	Umsetzen	Ausstoßen
5	ohne Korrektur	<p>Gesamteindruck Beschleunigung / Dynamik / Bewegungsrhythmus</p> <p>Allgemein / biomechanisch Hantelweg / Körperhaltung – Position zur Hantel</p>	
4,5	Korrektur	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbalancieren • Schritt zur Seite • leichte Körperversdrehung 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbalancieren • Schritt zur Seite • leichte Körperversdrehung
4	Mangel	<ul style="list-style-type: none"> • zu enge, zu breite Startposition (Füße oder Griffbreite) • zu hohes Lösen der Füße 	<ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen beim Auftakt zu hoch • starke (tiefe) Kniebeuge beim Auftakt • ungleicher Sprung in den Ausfall

3,5	mehrere Mängel	<ul style="list-style-type: none"> • zu geringes Abziehen vom Körper • ungleicher Sprung • zu spätes Abbremsen in der Hocke • Leichte Körperversdrehung (Hocke) • x-beiniges Aufstehen • Starke Körperversdrehung 	(zeitversetzt) <ul style="list-style-type: none"> • falsche Kopfhaltung beim Stoß • (Kopf zu weit unten bzw. oben halten) • starke Körperversdrehung
3	Fehler	zu starke Oberkörper Vor- bzw. Rücklage in der Startstellung Gesäß oder Fersen heben im 1. Zug Keine Streckung im Hüftgelenk – Ende des zweiten Zuges	Starkes Senken der Ellenbogen im Auftakt zum Stoß Körperverslagerung beim Auftakt Stoß der Hantel nur mit den Armen Standstoß Hüfte hinter der Hantel im Ausfall - Rumpf nicht senkrecht
2,5	mehrere Fehler	fehlendes Lösen der Füße vom Boden Fersenheben beim Aufstehen Zu schnelles Gesäßheben beim Aufstehen starke Oberkörperverlagerung in der Hocke Sprung nach vorn in der Hocke falsches setzen der Füße in der Hocke (zu eng, zu breit, Fußspitzen zu weit nach außen)	spitzer Winkel im Ausfall (vorderes Bein) Überkreuzspringen Falsches Aufstehen nach dem Stoß (erst vorderes, dann hinteres Bein)
2	Kardinalfehler	Anrücken der Hantel krumme Arme 1. Zug starkes Gesäßheben 1. Zug Rundrücken Schleudern der Hantel 2. Zug freier Zug (ohne Kontakt)	Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)
1,5	Standarbeit Reißen, Stoßen Wertung 2 bis 1	Standarbeit mit anschließender Hocke offener Griff, keine Daumenklemme Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)	
1	mehrere Kardinalfehler		



Eine starke bzw. schwache Ausprägung von Kardinalfehlern oder Mängel



erlaubt die Einstufung in die jeweils höhere bzw. niedrigere Kategorie!