



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



Höchstpunktzahl 5	Reißen	Umsetzen	Ausstoßen
5,0	ohne Korrektur	Gesamteindruck Allgemein / biomechanisch	Beschleunigung / Dynamik / Bewegungsrhythmus Hantelweg / Körperhaltung – Position zur Hantel
4,5	Korrektur	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbalancieren • Schritt zur Seite • leichte Körperverdrehung 	Ausbalancieren Schritt zur Seite leichte Körperverdrehung
4,0	Mangel	offener Griff, keine Daumenklemme zu hohes Lösen der Füße zu geringes Abziehen vom Körper ungleicher Sprung zu spätes Abbremsen in der Hocke Leichte Körperverdrehung (Hocke) x-beiniges Aufstehen Starke Körperverdrehung	Ellenbogen beim Auftakt zu hoch starke (tiefe) Kniebeuge beim Auftakt ungleicher Sprung in den Ausfall (zeitversetzt) falsche Kopfhaltung beim Stoß (Kopf zu weit unten bzw. oben halten) starke Körperverdrehung
3,5	mehrere Mängel		
3,0	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 fehlendes Lösen der Füße vom Boden Fersenheben beim Aufstehen Zu schnelles Gesäßheben beim Aufstehen starke Oberkörpervorlage 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) nicht auf dem ganzen Fuß in der Hocke sitzen	Starkes Senken der Ellenbogen im Auftakt zum Stoß Körperverlagerung beim Auftakt Stoß der Hantel nur mit den Armen Standstoß Hüfte hinter der Hantel im Ausfall - Rumpf nicht senkrecht spitzer Winkel im Ausfall (vorderes Bein) Überkreuzspringen Falsches Aufstehen nach dem Stoß (erst vorderes, dann hinteres Bein)
2,5	mehrere Fehler		
2,0	Kardinalfehler Standarbeit Reißen, Stoßen Wertung 2,5 bis 1,0	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 Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)	Nachlaufen der Hantel (Versuch gefährdet)
1,5 1,0	mehrere Kardinalfehler		



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

