

# »Kraft Vierkampf«

## Kraft-Vierkampf SoSe 2022 REGELWERK

### Allgemeine Informationen

Wir suchen die »Stärkste Frau« und den »Stärksten Mann«!

Du nutzt regelmäßig unseren Krafraum und möchtest in einem kleinen »Wettkampf« alles aus dir rausholen, dann ist der Kraft-Vierkampf genau das Richtige für dich.

Hier geht es um Kampfgeist, unbändigen Willen und eine gute Kraftausdauer. Bist du bereit dafür?

Du absolvierst nacheinander die folgenden 4 Einzeldisziplinen: Bankdrücken, Kniebeugen, Aufrollen und Rudern auf dem Ruderergometer.

Jede erbrachte Leistung wird anhand einer Punktetabelle bewertet. Alle vier Einzeldisziplinen bilden die Gesamtpunktzahl.

**Termin:** Donnerstag, den 21.04.2022

**Zeit:** 16.45 Uhr – 19.30 Uhr (Änderungen vorbehalten – TN-Zahl)

**Wiegen:** 16.45 Uhr Wiegen anschließend selbständige Erwärmung

**Start:** 17.00 Uhr Alle TN beginnen gemeinsam beim Bankdrücken

**Ort:** Sporthalle Falkenburg – Krafraum

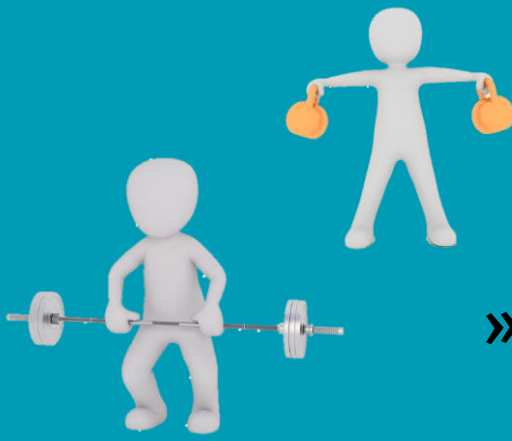
**Anmeldung:** [www.uni-weimar.de/sport](http://www.uni-weimar.de/sport) (bis zum 13.04.2022)

#### **Versicherungsschutz**

Bei der Teilnahme an der Veranstaltung besteht kein Versicherungsschutz.

#### **Datenschutzhinweise**

Alle Daten der Anmeldung werden maschinell gespeichert. Mit der Anmeldung wird das Einverständnis gegeben, dass die Daten zum Zwecke der Erstellung von Teilnehmerlisten sowie zur Kommunikation mit den Teilnehmern u.ä. Verwendung finden dürfen. Fotos-, Film- und Videoaufnahmen durch den Veranstalter bzw. Beauftragte können ohne Verfügungsanspruch verwendet werden.



# »Kraft Vierkampf«

## Disziplin 1

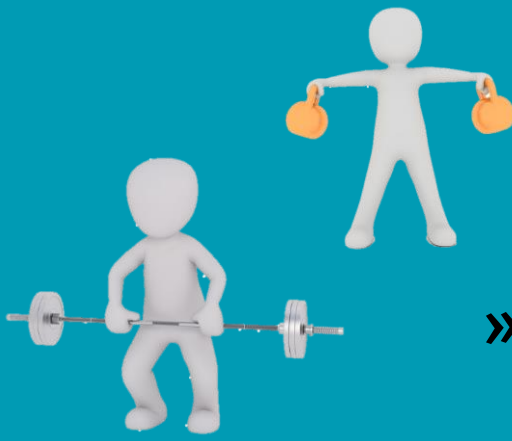
### BANKDRÜCKEN (Bench Press) - Wdh. in 60 Sekunden

#### Technik

- Lege dich flach mit deinem Rücken auf die Bank.
- Verankere deine Füße fest im 90 Grad Winkel (Knie) in den Boden.
- Ziehe deine Schultern nach hinten unten zusammen und komme in ein leichtes Hohlkreuz.
- Kopf, Schultern und Beginn der Lendenwirbelsäule sollten auf der Bank liegen.
- Stange etwa schulterbreit umfassen, Handgelenke gerade und stabil.
- Atme tief ein, baue eine Spannung (Po, Schultern Rücken) auf um deine Körpermitte zu stabilisieren
- Stange wird kontrolliert nach unten Richtung Brustbein geführt, wichtig nicht die Spannung verlieren.
- Anschließend Hantel explosiv nach oben in die Ausgangsposition bringen, Ausatmen unterstützt diese Bewegung. Wichtig auch hier Spannung halten.

#### Ablauf und Bewertungskriterien

- Ziel ist es, maximale Wiederholungen im Bankdrücken mit 40% des eigenen Körpergewichts zu absolvieren (Bsp.: KG = 82 kg --> 32,8 kg Hantelgewicht).
- Es werden nur Ausführungen mit korrekter Technik gezählt:
  - Hantel muss beim Ablassen die Brust berühren & die Arme sind beim Ausstoßen gestreckt
  - Die Wiederholungen müssen fortlaufend ohne Pause oder Absetzen absolviert werden
  - Zeit: 60 Sekunden



# »Kraft Vierkampf«

## Disziplin 2

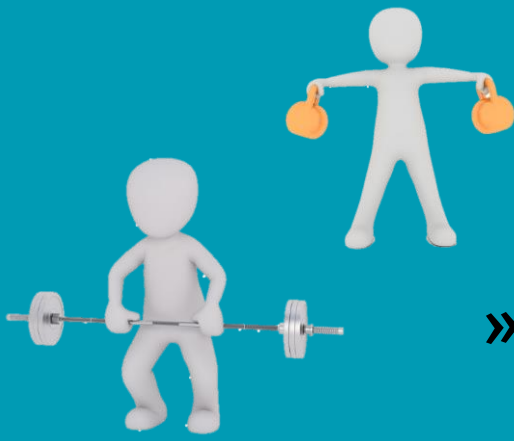
### Kniebeuge (Squats) - Wdh. in 60 Sekunden

#### Technik

- Füße sind mindestens schulterbreit aufgestellt, Belastung auf den kompletten Fuß, Knie leicht nach außen rotiert (Verankern der Füße im Boden)
- Langhantel wird auf Trapezius, also mehr auf Schultern als auf dem Nacken positioniert
- Handflächen zeigen nach vorne, Handgelenke sind gerade und Ellenbogen befinden sich unter der Stange.
- Schulterblätter nach hinten unten ziehen, Bauch anspannen
- Atme ein und beginne in die Kniebeuge zu gehen
- Knie zeigen dabei leicht weiterhin nach außen.
- Anschließend aufrichten in Ausgangsposition, durch »Wegdrücken« des Bodens durch die Füße und ausatmen.

#### Ablauf und Bewertungskriterien

- Ziel ist es, maximale Wiederholungen beim Kniebeugen mit 50% des eigenen Körpergewichts zu absolvieren (Bsp.: KG = 82 kg --> 41 kg Hantelgewicht). Es werden nur Ausführungen mit einer korrekten Technik gezählt:
  - Beim Kniebeugen sind Markierungshilfen zu berühren, um die geforderte Knie tiefe und das korrekte Aufstehen zu bewerten
  - Zeit: 60 Sekunden



# »Kraft Vierkampf«

## Disziplin 3

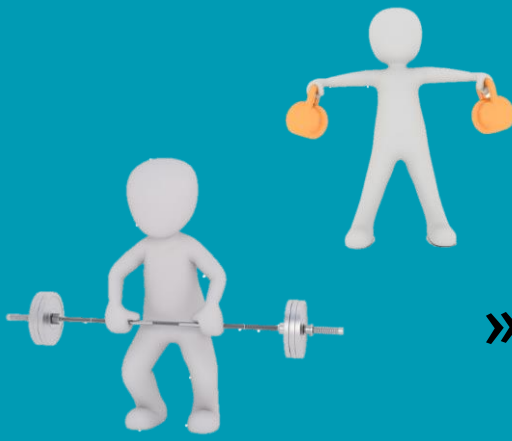
### Aufrollen (Roll Up) – Wdh. in 60 Sekunden

#### Technik

- Rückenlage einnehmen.
- Die untere Sprosse der Sprossenwand wird mit beiden Händen umfasst.
- Arme und Beine können bei der Ausführung individuell gebeugt werden.
- Beide Beine werden gleichzeitig zwischen Boden und Sprossenwand (Markierung) hin- und hergeführt, wobei beide Fersen gleichzeitig den Boden berühren müssen
- Die Markierung befindet sich an der 4. bzw. 5. Sprosse von unten. Beide Fußspitzen müssen beim Aufrollen die markierte Sprosse gleichzeitig berühren.

#### Ablauf und Bewertungskriterien

- Ziel ist es, maximale Wiederholungen beim Aufrollen zu absolvieren.
- Es werden nur Ausführungen mit einer korrekten Technik gezählt:
  - Zeit: 60 Sekunden



# »Kraft Vierkampf«

## Disziplin 4

### Ergometerrudern – 500 Meter

#### Technik

##### Auslageposition (Startposition)

- Füße mit Riemen am Stembrett fixieren
- Arme sind schulterbreit, Hände fassen entspannt den Rudergriff
- Arme sind voll ausgestreckt, Rücken gerade und Knie gebeugt

##### Zugphase

- beginnt mit dem Stemmen der Füße gegen die Fußstützen
- Rollsitze nach hinten, Rücken bleibt gerade und Rumpfmuskulatur anspannen
- zuerst Beine durchstrecken und dann Arme beugen und in Richtung Bauch/Brust ziehen

##### Endzugposition

- Beine sind fast gestreckt, Oberkörper leicht nach hinten gebeugt, Arme angewinkelt, Ellenbogen hinter dem Rücken, Rudergriff mit Kontakt am Rumpf
- Rücken ist gerade und Schulterblätter zusammengezogen

##### Rücklaufphase

- Umgekehrter Ablauf zur Zugphase – Rollsitze nach vorn und Arme strecken, Körper leicht nach vorn beugen und die Beine anwinkeln bis die Auslageposition wieder erreicht ist

#### Ablauf und Bewertungskriterien

- Ziel ist es, die vorgegebene 500 m Strecke in möglichst kurzer Zeit zu absolvieren.