

Kampfrichterkarte 1 - ROT

Kniebeuge

- Die Knie nicht ausreichend gebeugt und den Körper nicht soweit gesenkt, dass die Oberseiten der Oberschenkel im Hüftgelenk tiefer sind als die Oberseiten der Oberschenkel am Kniegelenk.

Bankdrücken

- Die Hantel berührt beim Absenken weder Brust noch Bauch.
- Die Hantel berührt beim Absenken den Gürtel.
- Bei der Ablage der Hantel auf die Brust oder den Bauch sind beim Beugen der Arme die Unterkanten beider Ellenbogengelenke höher wie die Oberkanten der jeweiligen Schultergelenke.

Kreuzheben

- Kein aufrechter Stand am Ende des Versuches mit durchgedrückten Beinen und durchgestreckten Knien.
- Kein aufrechter Stand mit den Schultern nach hinten zeigend.