

## **Kampfrichterkarte 2 - BLAU**

### **Kniebeuge**

- Kein aufrechter Stand mit durchgedrückten Beinen und durchgestreckten Knien vor Beginn oder nach dem Ende des Versuches eingenommen.
- Doppeltes Aufschaukeln der Hantel beim Aufrichten am tiefsten Punkt des Versuches.
- Mehr als ein Versuch zum Aufrichten am tiefsten Punkt des Versuches.
- Jede Abwärtsbewegung der Hantel während des Aufrichtens aus dem tiefsten Punkt des Versuches in den aufrechten Stand.

### **Bankdrücken**

- Jede Abwärtsbewegung der kompletten Hantel während des Drückens nach oben.
- Beim Drücken der Hantel am Ende des Versuches die Arme nicht durchgedrückt und die Ellenbogen nicht durchgestreckt.

### **Kreuzheben**

- Jede Abwärtsbewegung der Hantel vor dem Erreichen der Endposition. Falls sich die Hantel beim Zurücknehmen der Schultern senkt, ist dies kein Grund für eine ungültige Wertung.
- Unterstützen der Hantel mit den Oberschenkeln beim Heben der Hantel (Unterschieben der Oberschenkel). Falls die Hantel auf den untergeschobenen Oberschenkeln hochgezogen wird, dadurch aber keine sichtbare Unterstützung erfolgt, ist dies kein Grund für eine ungültige Wertung.