

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 1



LIFT HEAVY

## WORKOUTFLOW

Startposition befindet sich außerhalb vom Feld. Athleten/innen müssen sich an die vorgegebene Reihenfolge der Stationen halten und wenn eine Station beendet ist, darf nicht mehr zurückgekehrt werden. Sobald das Signal der Uhr 3-2-1...GO ertönt, läuft der erste Athlet aufs Feld und absolviert Station A max. Wiederholung Back Squat, bis die max. Reps erreicht wurden, dann verlässt er das Feld. Die zweite Athletin absolviert danach Station B max. Wiederholung Overhead Squat und dann werden beide Langhanteln umgebaut für die nächsten beiden Stationen. Alle vier Athleten dürfen dabei unterstützen, danach absolviert der dritte Athlet Station C max. Wiederholung Hang Power Snatch und zum Schluss absolviert der letzte Athlet Station D max. Wiederholung Hang Clean&Jerk. Scores sind die entsprechenden Wiederholungen der Squat Movements und die Wiederholungen der Oly Movements, also insgesamt 2 Scores. Falls die Zeit vor „Beenden“ der Station D abgelaufen ist, werden die entsprechenden Reps notiert, die vor dem Ende der TC vollständig absolviert wurden. Es befinden sich immer nur die aktiven Athleten auf dem Feld. Das Time Cap beträgt 12 Minuten.

GEWICHTE	FRAUEN	MÄNNER
BACK SQUAT		140KG
OVERHEAD SQUAT	60KG	
HANG POWER SNATCH		60KG
HANG CLEAN & JERK	40KG	

## MOVEMENT STANDARDS

### BACK SQUATS

Die Langhantel befindet sich im Rack und muss in den Nacken gelegt werden. Mit der Langhantel im Nacken und die Hände an der Stange bewegt sich der Athlet in die tiefe Kniebeugen Position. Danach richtet sich der Athlet voll auf, sodass Hüfte und Knie voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt bzw. im Rack absetzt, ist der Versuch beendet.

# DESCRIPTION CARD 1. LIGA SAISON 2022/2023 REGION BATTLE WORKOUT 1



LIFT HEAVY

## MOVEMENT STANDARDS

### OVERHEAD SQUAT

Die Langhantel darf aus dem Rack gehoben oder muss vom Boden aufgenommen werden und in die Überkopf Position bewegt werden. In der Überkopf Position mit dauerhaft gestreckten Armen bewegt sich die Athletin mit der Langhantel in die tiefe Squat Position (unter 90 Grad). Es muss wieder aufgestanden werden bis Hüfte und Knie voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen und es darf die nächste Wiederholung gemacht werden. Keine Ablage im Nacken oder der Front Rack erlaubt. Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt, ist der Versuch beendet.

### HANG POWER SNATCH

Startposition ist stehend mit der Langhantel und gestreckten Armen. Die Langhantel wird von der Hüfte abwärts geführt bis maximal Kniehöhe und muss von dort aus in einem Zug in die Überkopf Position bewegt werden. Die Fang Position ist mit der Langhantel über Kopf in der Power Position. In der Überkopf Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte und Knie voll gestreckt sind und die Arme mit dem Körper eine aufrechte Linie bilden. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen. Keine Ablage im Nacken erlaubt. Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt, ist der Versuch beendet. Es sind keine Zughilfen erlaubt.

### HANG CLEAN & JERK

Startposition ist stehend mit der Langhantel und gestreckten Armen. Die Langhantel wird von der Hüfte abwärts geführt bis maximal Kniehöhe, muss von dort aus zuerst auf die Schultern und dann mit einem Jerk in die Überkopf Position bewegt werden. In der Überkopf Position muss danach mit der Langhantel aufgestanden werden bis Hüfte, Knie und Arme voll gestreckt sind. Erst dann zählt die Bewegung als abgeschlossen. Nachdrücken ist erlaubt. Die Langhantel muss wieder zurück in den Hang und wird dann von dort wieder über den Kopf gebracht. Keine Ablage im Nacken erlaubt. Man hat nur einen Versuch. Sobald man die Stange aus den Händen und herunterfallen lässt, dann ist der Versuch beendet. Es sind keine Zughilfen erlaubt.