

Technikbewertung zur Kadereinstufung

Short Track

Vorbereitung der spezifischen Technik im Grundlagentraining

Eislaufposition einnehmen (in der Hocke, runder Rücken)
Kantenbeherrschung (Innen- und Außenkante)
sauberes Übersetzen (statt nach vorn setzen)

Erfüllungskriterien (Landes- und Bundeskader)

Altersklasse 14/15 Landeskader

Aufsetzen Außenkante/Schneide auf der Geraden



stabiler, tiefer Oberkörper mit Hüftklippung

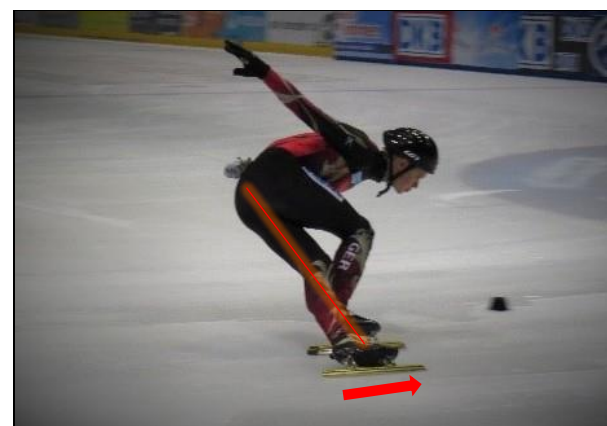


tiefe Winkel (Kniewinkel, Schienbein-Fuß-Winkel, Hüftwinkel)



Altersklasse 16/17 D/C – Kader

Beinstreckung im Kurvenabdruck



Abdruck zur Seite



Altersklasse 18/19 C – Kader

Load-Phase - Druckaufbau/beginnender Abdruck



Ablauf

- alle betreffenden Sportler ab AK 13/Goldgruppe werden gefilmt – frontal vom Kurveneingang und von der Mitte der Geraden
- die Videoaufnahmen werden synchronisiert (zweigeteilte Dargestellung)
- es erfolgt eine Begutachtung des Videomaterials durch die Bundestrainer
- begutachtet werden Athletiknormerfüller bis AK 18 (LK und D/C), Junioren AK 19 und weitere Sportler nach Beurteilung des BT Junioren
- ein Feedback an die Bezugstrainer erfolgt jeweils nach Auswertung des Videomaterials