

Alternative Wettkampfformen

Lockdown-light, Reisebeschränkungen, Kontaktbeschränkungen - an allen Standorten gibt es Regelungen, die sowohl den Trainingsbetrieb, als auch den Wettkampfbetrieb massiv erschweren. Wie kann man trotzdem Herausforderungen und Erfolgserlebnisse kreieren und zusätzlich die Chance nutzen, einmal vom Üblichen abzuweichen? Wir haben ein paar Ideen zusammengestellt, die uns aus den einzelnen Stützpunkten erreicht haben.

alternative (Trainings)-Wettkämpfe auf den Eis

- Wettkampfserien: Trainingsergebnisse (z.B. Sprintzeiten, fliegende Runden, „Time Trials“) werden mit Punkten bewertet und ein Rangliste wird geführt
- Testen von neuen Wettkampfformen Team: Team-Sprints 3x200m, 4x100m o.ä., Team-Massenstart (2er oder 3er Teams müssen bei einem Massenstartrennen taktisch laufen und zusammenbleiben - der letzte Läufe im Ziel wird gewertet)
- Testen neuer Wettkampfformen Massenstart: Ausscheidungsrennen, Punkterennen, Startabstände aus Vorergebnis (Gundersen-Methode)
- Hindernisrennen auf der 333/440m-Bahn
- Skate-Cross-Turnier
- Sprint-Turnier mit mehreren Runden
- „Flat-Race“- möglichst gleich schnelle Runden laufen oder vorgegeben Runden laufen
- Meter sammeln in 20/30/60 min - alleine oder im Team
- Teamwertung Abschnitte laufen: z.B. 1500m: 4 Läufer bilden ein Team, jeder läuft 1500m, die schnellsten Abschnitte (Startzeit 300m, 1./2./3. Runde) werden zu eine Gesamtzeit addiert - taktische Absprachen sind vorab möglich
- ...

(Trainings)-Wettkämpfe auf den Land

- Disziplinen aus dem Athletiktest, auch in Variation und Modifikation
- Eislaufspezifische Herausforderungen: Einbeinstand, Kniebeuge, Wall-Seat
- Nutzen von Balanceboards oder Apps
- Virtuelle Ausdauerwettkämpfe - nutzen von Apps wie Strava usw.
- Beat the Coach/Beat the Pro - Challenges in allen Bereichen
- ...

Mal nicht auf Zeit...

- Übungen der Eislaufschule auf kurzen, festen und Klappschlittschuhen - nicht nur für Eislaufanfänger eine Herausforderung!
- Technikbewertungen Eis auf allen Stufen
- Imitation der Lauftechnik von Trainingskollegen oder Vorbildern
- Technikbewertung Imitation
- Wer ist am Kreativsten bei der Dokumentation seiner Ziele und seines Fortschritts? - Poster, Bilder, Hefte gestalten
- wer hat besondere Fähigkeiten und fordert die Trainingsgruppe heraus? (Jonglieren, Balancieren, allgemeine Kraftübung...)
- ...

Viel Erfolg!

Training ohne Sportstätten

Kein Zugang zu Sportstätten oder sogar in häuslicher Quarantäne? Auch hier gibt es Möglichkeiten für ein geregeltes Training. Voraussetzung ist, dass die Übungen vorab bekannt sind, Videofeedback möglich ist.

Kommunikation ist wichtig: regelmäßiger Austausch per Telefon, gemeinsames Training via Video und das Setzen von Zielen zur schrittweisen Erfüllung sind in dieser Phase hilfreich.

Training außer Haus ohne die Nutzung von Sportstätten

- raus in die Natur: unebener Untergrund, Hügel und Berge sorgen für Abwechslung
- raus in die Stadt: Treppen, Geländer, Bänke, Spielplätze bieten Möglichkeiten für ein vielseitiges Training
- Fahrtspiel: Lauf in Kombination mit Imitation, Kraftübungen oder Treppenläufen
- Mal was für die Arme machen? Bänke und Klettergerüste ermöglichen Liegestütz- und Klimmzugvarianten
- Treppen stärken die Beinmuskulatur, auch mit Zusatzgewichten in Rucksack oder in der Hand (auf stabile Bein- und Hüftachsen achten, exzentrisches Arbeiten nur bei fortgeschrittenen Sportlern)

Training zu Hause

- für allgemeine Kraftübungen reicht eine Matte, hilfreich sind Widerstandsbänder und kleine Gewichte (Wasserflaschen)
- Reißkniebeuge übt man mit einem Besen, aber auch ein Seil oder Bänder unterstützen die Spannung im Rücken
- Hocker und Sofa bieten Erhöhungen oder Stufen
- Imitation braucht nicht viel Platz - die wichtigsten Beobachtungspunkte werden durch die Technikbewertung vorgegeben
- Ausdauer trainiert man am besten mit Kreistraining, Übungen wie Laufen auf der Stelle, Minisprünge (Seilsprünge) helfen, das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren
- Heimtrainer (Rad) sind ideal - hier lässt sich vielleicht sogar das Training teilen und durch den Trainer auswerten
- Kartensätze mit Übungen erleichtern die Auswahl - gekauft oder selbstgemacht

Online Videos

Dominic Ullrich - Athletics and more: der YouTube-Kanal des Vizepräsidenten Jugend des Deutschen Leichtathletik-Verbandes und Lehrer-Trainer. Hier ist für jeden etwas dabei und natürlich auch „Training mit Abstand“



DSV: Fit für die Loipe: ein Mix aus Bein und Armübungen, ergänzt durch Erwärmung und Beweglichkeit - für die Heimtrainingseinheit 15 - 30 min



Axel's Athletik: Kraftübungen, Erwärmung und Beweglichkeit angeleitet durch den Athletiktrainer der Skilangläufer Axel Teichmann



DESG Online RTK

Diverse hilfreiche Dokumente, Übungsauswahlen und Handbücher sind in der Online RTK der DESG hinterlegt. An dieser Stelle haben wir für einen vereinfachten Zugriff die wichtigsten Dokumente noch einmal zusammengestellt.

Technikbeobachtungen und Technikbewertungen

- **Beobachtungspunkte Imitation:** die 5 wichtigsten Punkte, mit unterschiedlicher Gewichtung in den Ausbildungsetappen, Teil des Athletikwettkampfes - PDF (in Handbuch Athletiktest) und Video
- **Beobachtungspunkte Zugband:** worauf ist beim Zugband Kurve zu achten - PDF und Video
- **Korrekturschwerpunkte kurze Schlittschuhe:** - die wichtigsten Punkten zur Hinführung zur Eisschnellauftechnik, inkl. Übungsmöglichkeiten
- **Technikbeobachtung lange Schlittschuhe:** einfach gehalten, die wesentlichen Punkte
- **Technikbewertung bis AK 14:** die Kurzversion der komplexen Bewertung, Grundlage für die Potentialabschätzung im Landeskader
- **Technikbewertung ab AK 15:** die wichtigsten Beobachtungspunkte aus 4 Perspektiven, Anhaltspunkte für die Technikbewertung und Technikkorrektur

Tests und Kriterien

- **die Stufen der DESG-Eislaufschule:** Schritt für Schritt zum Beherrschen der Schlittschuhe
- **Umstellungskriterien kurz auf lang:** Test der grundlegende Fähigkeiten auf kurzen Schlittschuhe - ist der Sportler bereit für die langen Kufen?
- **Umstellungskriterien Lang auf Klapp:** werden die langen Kufen gut genug beherrscht um auf die Klappschlittschuhe umzusteigen?
- **Handbuch Athletikwettkampf:** komplexe Sammlung von Tests zum Abprüfen der allgemein-athletischer Ausbildung und sportartenspezifischer Leistungsvoraussetzungen

Übungssammlungen

- **Handbuch Eislaufschule:** Methodik und Übungssammlung für das Anfängertraining
- **Hüftbeweglichkeit:** Übungssammlung für die Beweglichkeit in Hüfte und Sprunggelenk, von und mit Stützpunkttrainer Andreas Kraus
- **Phasenmodell Hantellertraining:** die wichtigsten Übungen mit der Hantelstange - Schritt für Schritt und mit Beobachtungs- und Korrekturschwerpunkten -das Phasenmodell ist in der Druckversion an allen Stützpunkten einzusehen - Ansprechpartner sind Trainer mit DESG A-Lizenz



DESG Rahmentrainingskonzeption Online

In Zusammenarbeit mit der Abteilung Nachwuchsleistungssport des Instituts für angewandte Trainingsforschung (IAT) in Leipzig wurde eine Onlineplattform zu Darstellung der Inhalte der Rahmentrainingskonzeption entwickelt. Diese steht ab sofort zur Verfügung. In einem ersten Schritt wurden die Inhalte für AGA und GLT übertragen. Die Aktualisierung der weiteren Inhalte erfolgt in Zusammenarbeit mit den Nachwuchstrainern.



Link: [RTK Online](#)