



DESG Rahmentrainingskonzeption

Technikübungen: Techniktraining in der AGA ist Vorbereitungstraining für spätere Technikanforderungen (auf langen Schlittschuhen). In diesem Alter stehen die Verbesserung der Schlittschuhkontrolle, des Körpergefühls und des „Eisgefühls“ im Vordergrund. Technische Schwerpunkte auf kurzen Schlittschuhen sind:

Schwerpunkte	Übungsform
<p>Parallele Fußstellung auf den Schneiden (Füße und Knie faustbreit auseinander)</p> <p>Wenn das nicht beherrscht wird, wird es schwierig, spätere Anforderungen zu bewältigen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Innen und Außenkanten • Gleiten durch Markierungen und Gassen • Festklemmen von Bällen zwischen Füßen und Knien • Gleiten auf Außenkanten • Selbstkontrolle und Partnerkontrolle • Punktesystem als täglicher Anreiz
Füße unter dem Körper aufsetzen	<ul style="list-style-type: none"> • Einbeinige Koordination verbessern (Land und Eis) • Einbeinig Gleiten in Position • Zeitweiliges Laufen mit Kontakt der Schlittschuhe kurz vor dem Aufsetzen • Körperschwerpunktverlagerung mit Gleitphase auf der Außenkante als Partnerübung
Beugung der Knie	<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten durch Hindernisse • Gleiten mit eingeklemmten Bällen (Knie und Hüfte) • „Kanone“ einbeinig • tiefe Hocke gleiten • Verstecken hinter Laufpartner • Hindernisse immer wieder integrieren (auch Standardstrecken und EGL) • Spielerische Anweisungen • Kontrolle vor Spiegel
Seitlicher Abdruck Gerade und Kurve	<ul style="list-style-type: none"> • Abdruck über Ferse/ganze Schiene • Rollerfahren (auch einbeinig, Gerade und Kurve) Seitwärtssprünge an Linie auf dem Eis • Übersetzschrte an Linie auf dem Eis • Ziehen von (bremsenden) Partnern durch • Seitwärtsschritte/Übersetzschrten • Fortbewegung durch Abdruck mit nur einem Bein (einbeinig: Gleibein=Abdruckbein) • Auf Links und Rechtskurven achten
Zunehmend tiefere Position und Fähigkeit zum kontrollierten einbeinigen Gleiten (Geduld bei Abdruck und erkennbares Spielbein)	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen hinter technisch gutem Vorläufer • Schritte zählen • Abdruck erst an Markierung • Übertreiben der Spielbeinphase • Spielerisches Imitationstraining