



# DESG Athletikwettkampf Testmanual

Schritt für Schritt zur Spitzenleistung



## Imitation Eisschnellauf

### Technik Gerade

Der Sportler demonstriert die Imitationsübung frontal vor den Augen der verantwortlichen Trainer. Diese schätzen sechs Kriterien ein:

- 1. Position:** Kniewinkel klein - Körpergewicht hinten - Schultern leicht nach oben.
- 2. Symmetrie:** Schultern von vorne eine Linie
- 3. Standbein:** Der Abdruck ist bis zum Ende gegeben.
- 4. Spielbein:** - kommt von hinten: d.h. Fußsohle zeigen - dann gerade nach vorne (nicht vorbei am Standbein)
- 5. Timing:** Knie nach vorne mitnehmen und gleichzeitig Abdruck bis Ende des anderen Beines.
- 6. Bewegungsfluss:** Es soll eine flüssige Bewegungskombi sichtbar sein.

#### Anforderungen in den Altersklassen:

B Junioren: Das Kriterium Position (1.) geht dreifach in die Wertung ein. (AK 16 und 17).

D- und C Junioren: Das Kriterium Position (1.) geht zweifach und das Kriterium Timing (5.) geht zweifach in die Wertung ein (AK 12 bis 15).

Die Bewertung der einzelnen Kriterien erfolgt wie in der Technikbewertung auf dem Eis auf einer Ampelskala.



sehr gut bis gut eingeschätzt



Verbesserungen sind notwendig



unbedingt verbessern - Übungsschwerpunkt

Videoclip unter



Der Athlet startet auf Signal und übt dann 15 Sekunden. Eine Kamera läuft frontal mit und eine Kamera seitlich als Backup und für spätere Auswertungen und Technikhinweise.

Die Bewertung durch die Trainer erfolgt live. Der Mittelwert aus den Bewertungen geht in die Wettkampfwertung ein.

Für den Athletikwettkampf erfolgt folgende Punktebewertung:

 = 3 Punkte

 = 2 Punkte

 = 1 Punkt

Die Summe der erreichten Punkte multipliziert mit 5 gehen in die Wettkampfwertung ein. Der maximal erreichbare Wert beträgt demnach 120 Punkte (8x3x5). Das Minimum sind 40 Punkte (8x1x5).

### **Wichtig!**

Jede Bewegungsbeobachtung ist ein bisschen subjektiv. Aber das Verfahren wurde erprobt und lieferte zuverlässig vergleichbare Ergebnisse. Die Beurteilung wird von mehreren Personen vorgenommen, die eine genaue Bewegungsvorstellung haben und geschult in der Bewegungsbeobachtung sind. Jeder Athlet erhält im Anschluss einen Auswertebogen mit seinen Standbildern und Trainingsempfehlungen. Denkt bitte daran, es geht einzig darum, die Technik der Athleten zu verbessern, um die Basis für spätere Höchstleistungen zu legen.

Test the Test

# Imitation Short Track

## Einbeinige Kniebeuge

Die einbeinigen Kniebeuge werden mit Videokamera aus drei Perspektiven bewertet: frontal, seitlich und hinten. Es werden jeweils 8 Squats pro Bein in der AK 12 und 13 und 10 Squats in der AK 14 bis 16 absolviert. Das Standbein steht auf der entsprechenden Markierung, die Ferse darf zu keiner Zeit den Boden verlassen und das Knie soll bei jeder Wiederholung in eine komplette Streckung kommen. Der Athlet soll sich so auf die Markierung stellen, dass sein Schwungbein näher zur seitlich postierten Kamera steht. Mit Hilfe einer fünfstufigen Skala und entsprechenden Smileys gehen 5 Beobachtungskriterien in die Bewertung ein.

### Beobachtungskriterien frontal

1. **Gleichgewicht:** stabile Ausführung mit stabiler Hüft-Knie-Fuß-Achse
2. **Gesamteindruck:** geschmeidige und flüssige Ausführung aller Wiederholungen in Eislaufposition



### Beobachtungskriterien seitlich (Standbild tiefe Position)

3. **Beinstellung:** Knie des Schwungbeins mind. auf Knöchelhöhe abgesenkt und hinter der Ferse des Standbeins
4. **Oberkörperhaltung:** Hüfte gekippt, LWS und BWS rund, Schultern etwas höher als Hüftlinie



### Beobachtungskriterien hinten

5. **Horizontale Symmetrie der Hüftachse:** Hüftachse annähernd parallel zum Boden



### Bewertung der Übungen

- sehr gut eingeschätzt
- gut eingeschätzt aber leichte Schwächen
- Verbesserungen notwendig
- größere Schwächen sind erkennbar - Übungsschwerpunkt
- sehr große Schwächen sind erkennbar - Übungsschwerpunkt

Die Bewertung im Rahmen des Athletikwettkampfs erfolgt für beide Beine.

Für den Athletikwettkampf erfolgt folgende Punktebewertung:

 = 12 Punkte  
  = 10 Punkte  
  = 8 Punkte  
  = 6 Punkte  
  = 4 Punkte

Die Summe der erreichten Punkte wird mit 2 multipliziert. Der maximal erreichbare Wert beträgt demnach 120 Punkte (2x5x12). Das Minimum sind 40 Punkte (2x5x4).

### **Wichtig!**

Jede Bewegungsbeobachtung ist ein bisschen subjektiv. Aber das Verfahren wurde erprobt und lieferte zuverlässig vergleichbare Ergebnisse. Die Beurteilung wird von Personen vorgenommen, die eine genaue Bewegungsvorstellung haben und geschult in der Bewegungsbeobachtung sind. Jeder Athlet erhält im Anschluss einen Auswertebogen mit seinen Standbildern und Trainingsempfehlungen. Denkt bitte daran, es geht einzig darum, die Technik der Athleten zu verbessern, um die Basis für spätere Höchstleistungen zu legen.