



## **Umstellungskriterien auf Klappschlittschuhe (ergänzend zur RTK Allgemeine Grundausbildung und Grundlagentraining)**

In der Allgemeinen Grundausbildung erfolgt das Erlernen der schlittschuhläuferischen Grundvoraussetzungen auf kurzen Schlittschuhen. Diese Eislaufschule soll die Kinder auf das Erfüllen der Umstellungskriterien auf lange feste Schlittschuhe (Short Track Schienen) vorbereiten. Nach Erfüllung kann eine Teilnahme am DESG-Talente Treff mit langen festen Schlittschuhen erfolgen.

Der nächste Schritt ist im Übergang zum Grundlagentraining die Umstellung auf Klappschlittschuhe. Auch hierfür müssen Grundanforderungen in Form von Umstellungskriterien erfüllt werden. Für diesen Schritt ist ein Zeitraum von 1-2 Jahren einzuplanen. (Beispiel: Eislaufschule ab AK 6, Umstellung auf lange Schlittschuhe Ende Saison AK 8, Umstellung auf Klapp in Ende AK 10/ Beginn AK 11)

Die Umstellungskriterien beinhalten den Nachweis des Beherrschens schon erlernter allgemeiner Inhalte. Besonderes Augenmerk wird auf die einbeinige Kontrolle des Schlittschuhs und die Ausführung der Übungen in der spezifischen Position gerichtet.

Der Nachweis der erfüllten Kriterien ist Voraussetzung für die Teilnahme am DESG-Nachwuchswanderpokal mit Klappschlittschuhen.

Diese Kriterien sind nur zu erfüllen, wenn im Übergang zum Grundlagentraining auf dem Eis der Fokus konsequent auf die Verbesserung der koordinativen und schlittschuhläuferischen Fähigkeiten gelegt wird. Das Erlernen und Üben erfolgt mit Hilfe von Eisgewandtheitsläufen, Spielen, dem Üben von Teilelementen (Stationstraining), bevorzugt auf der Fläche oder in abgeteilten Bereichen der Großbahn. Die Hinführung auf die Zielübung ist methodisch aufzubauen und der Fortschritt zu dokumentieren.

Zusätzlich zu den Kriterien werden für die in diesem Altersbereich wichtigen technischen Beobachtungspunkte und Anforderungen in dieser Ausbildungsetappe benannt. Diese Punkte können durch die Trainer zu einer Hinführung in Richtung Technikbewertung ab AK 13 verwendet werden.



**Kriterien zum Nachweis der schlittschuhläuferischen Fähigkeiten auf langen Schlittschuhen  
(Umstellungskriterien auf Klappschlitsschuhe)**

Übung		Ausführung
1a.	<b>Stoppen einbeinig</b> nach rechts (Außenkante)	kompletter Stillstand an einer Markierung
1b.	<b>Stoppen einbeinig</b> nach links (Außenkante)	kompletter Stillstand an einer Markierung
2a.	<b>Slalom in Eislaufposition einbeinig</b> mit rechts	deutliche Nutzung der Außen- und Innenkante, <i>6 Markierungen, Abstand 3 m</i> , tiefe Eislaufposition
2b.	<b>Slalom in Eislaufposition einbeinig</b> mit links	deutliche Nutzung der Außen- und Innenkante, <i>6 Markierungen, Abstand 3 m</i> , tiefe Eislaufposition
3a.	<b>Übersetzen in Eislaufposition vorwärts linksherum</b>	Am Bullykreis, volles Übersetzen mit entsprechender Beinstreckung zur Seite
3b.	<b>Übersetzen in Eislaufposition vorwärts rechtsherum</b>	Am Bullykreis, volles Übersetzen mit entsprechender Beinstreckung zur Seite
4a.	<b>Übersetzen rückwärts linksherum</b>	Flüssige Bewegungen, Übersetzen mit anheben des kurvenäußeren Beines, aktiver Abdruck über die Innenkante des kurveninneren Beines
4b.	<b>Übersetzen rückwärts rechtsherum</b>	Flüssige Bewegungen, Übersetzen mit anheben des kurvenäußeren Beines, aktiver Abdruck über die Innenkante des kurveninneren Beines

Zusätzlich ergänzend möglich:

Technische Beobachtungsschwerpunkte			
Wird der Schlittschuh unter dem Körper aufgesetzt (Gerade)?			
Wie ist die Position (Gerade und Kurve)?			
Ist ein seitlicher Abdruck auf der Gerade links und rechts erkennbar?			
Ist ein seitlicher Abdruck in der Kurve links und rechts erkennbar?			
Wie ist das Gesamtbild (Rhythmus, Eisgefühl)?			