

Short Track - Kompakt



	Anforderungen	Eistraining	Trockentraining	Überprüfung	
KONDITION	Ausdauer	Aerobe Leistungsfähigkeit (Grundlagenausdauer) Anaerobe Leistungsfähigkeit	Staffel mit niedriger Intensität, Laufspiele Laufintervalle in tiefer Position, intensive Staffelläufe	Vielseitig: Lauf- oder Radtraining: Dauer- oder Intervallmethode, Crossläufe, Spiele; Fahrtspiel: Kombination aus Lauf in verschiedenen Geschwindigkeiten und Beinkraftübungen; Imitationstraining	Beobachtung der Entwicklung der Herzfrequenz bei gleichen Belastungen, Lauftests (z.B.: Beep Test) Haltetest z.B. Wandsitzen oder Halten der Position, Treppen und Berganläufe auf Zeit
	Kraft	Beinkraft (statisch und dynamisch) Rumpfmuskulatur (statisch und dynamisch)	Laufintervalle in tiefer Position Partnerübungen (z.B. mit Seilen oder Bändern)	Imitation in tiefer Position, verschiedene Kniebeugevarianten Kraftübungen für Rücken-, Bauch und Hüftmuskulatur (Kraftkreis)	Dokumentation des Fortschritts bei Standardübung (Anzahl oder Zusatzgewichte); Bourban Test für Rumpfkraft
	Schnelligkeit	Schnell-/Sprungkraft für Startbeschleunigung, taktische Beschleunigungen und Sturzvermeidung	Starttraining, Reaktions- und Staffelspiele, Parcours mit kleinen Hindernissen	Starttraining, Reaktions- und Staffelspiele, Parcours mit kleinen Hindernissen; Sprungvarianten: Aufsprünge und Heranführen an plyometrische Sprünge	Aufsprünge (Höhenmessung) Sprunghöhenmessung/Sprungdauer-messung (z.B. mit App), Sprinttest 20-30m
	Beweglichkeit	Hüftbeweglichkeit, Fußgelenksbeweglichkeit	Verschiedene Bewegungen mit großem Bewegungsumfang (z.B.: Flieger, Hocke, Kanone, Wechselschieben, Zwiebel)	Statisches und dynamisches Dehnen, Movement Preps, Animal Moves	„Y-Balance Test“, „Knie zur Wand“, Rumpftiefbeuge – siehe DESG Testhandbuch
KOORDINATION	Orientierung	Orientierung am Gegner und an der Bahnvorgabe	Lauf- und Spielformen mit mehreren Personen, Wechsel der Laufrichtung und Start- und Zielpositionen, Veränderung von Markierungen, Festlegung von ungewohnten Laufwegen	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation, Hindernisparcours	
	Kopplung	Zyklische Bewegung: Kopplung von Arm- und Beinbewegung	Laufen und Imitation mit verschiedenen Aufgabestellungen – mit und ohne Armeinsatz, Passgang und Zusatzaufgaben, bewusste Kopplung und Entkopplung von Arm- und Beinbewegungen	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation	
	Reaktion	Reaktion auf Startsignal und Gegner	Verschiedene Reaktionsspiele, Fangspiele, Starts aus verschiedenen Ausgangspositionen, Reaktion auf unterschiedliche Signale	Reaktionstests z.B. mit App, Lichtsignalen oder Bällen	
	Gleichgewicht	Fähigkeit zur einbeinigen Bewegungskontrolle auf dem Eis Wiederherstellung von Gleichgewicht nach Gegnereinwirkung	Einbeinige Übungen (Gleiten, Slalom, kleine Sprünge, Einsatz von Außen- und Innenkante) Aktive Störung des Gleichgewichts durch Partnerübungen oder Trainer*in	Balanceübungen auf verschiedenen instabilen Untergründen, auch mit geschlossenen Augen Aktive Störung des Gleichgewichts durch Partnerübungen oder Trainer*in	Einbeiniges Stehen mit geschlossenen Augen, „Slack Ski“, Hindernisparcours - siehe DESG Testhandbuch , Balanceübungen aus Schulmotoriktests
TECHNIK	Technik Kurve	Grundelemente des Eislaufens, einbeinige Gleitphasen und Übersetzen, tiefe Position, Schräglage	Gleitübungen am Kreis in beide Richtungen, Üben von Teilbewegungen, <u>Spiele und Eisgewandtheitsläufe</u>	Übungen zum Übersetzen (Unterstützung durch Halten oder Abstützen), Orientierung an Vorbildern	Elemente der DESG-Eislaufschule (Umstellungskriterien), Videoaufnahmen und Vergleiche
	Technik Gerade	Grundelemente des Eislaufens, tiefe Laufposition, kleiner Fußwinkel, Körperschwerpunktverlagerung und einbeinige Nutzung der Kanten	Gleitübungen, <u>Kantenschulung und Eisgewandtheitsläufe</u> , Wechsel von Schlittschuhen (lang und kurz)	Imitation: Laufposition halten, stabiles einbeiniges Arbeiten, seitliche Verlagerung des Körperschwerpunktes	Elemente der DESG-Eislaufschule, (Umstellungskriterien), Videoaufnahmen und Vergleiche

Ansprechpartnerin

Nadine Seidl - Bundestrainerin

Email: nadine.seidl@specialolympics.de

Mobil: +49 (0) 179 - 149 83 71

Mehr Informationen über die Sportart, das Regelwerk, Veranstaltungen usw. sind [hier](#) zu finden.



Weitere Ressourcen und Trainingsinhalte sind [hier](#) auf der Webseite des Fachverbands zu finden.

