Stocksport - Kompakt

		Anforderungen	Bahntraining	Begleitendes Training	Überprüfung
KONDITION	**Ausdauer**	Grundlagenausdauer Belastbarkeit während des Wettbewerbs (Dauer ca. 3h)	Aktive Pausen ins Spiel einbauen (Gehen oder leichte Kraftübungen zwischen den Schüssen)	Gehen, Laufen, Radfahren Dauermethode: 45-60min mit 60-75% der max. Herzfrequenz	6 min Gehtest 12 min Cooper Test → Laufweite [m]
KONDITION	**Kraft**	Maximalkraft: kräftige Abgabe bei schweren Stöcken oder langen Distanzen Schnellkraft: explosive Bewegung beim Abgeben Kraftausdauer: wiederholte, stabile Schussausführung über lange Spielzeiten Bein-/Hüft-/Rumpf-/Arm-/Schulter/Griffkraft: Körperkontrolle, Gleichgewicht, Präzision	Serien-Schießen: 20 Zielschüsse in Serie mit max. 15 sec Pause Zielwurf in 3 Kraftstufen (leicht-mittel-stark) z.B. über Distanzen oder Stockkörper Abgabeposition bewusst halten	Gewichtstraining mit den Stockkörpern: Kniebeugen, Ausfallschritte, Treppensteigen, Arm- und Schulterheben Rumpfstabilität, z.B. Plank-Variationen, Liegestütze, Medizinballwürfe Wandsitzen	Dokumentation des Fortschritts: Wandsitzen: max. Haltezeit [s] Plank: max. Haltezeit [s] Liegestütze: max. Wiederholung in 1 min Medizinballwürfe: max. Wiederholung in 1 min Bourban Test für Rumpfkraft
KONDITION	**Beweglichkeit**	Erforderlich für Technikqualität Ausfallschritt: Hüfte und Beine Schulterbeweglichkeit für den Armschwung	Abgabeposition bewusst halten und auf saubere Technik achten	Ausfallschritt mit Oberkörperrotation, Hock-Stretchs, Schultermobilisation mit Stock, Herabschauender Hund, Wadendehnung	Knie-vor-Zeh: Wandberührung als Ziel; gemessen wird Abstand zur Wand [cm] Schulter: Stock nach hinten führen; gemessen wird der Abstand der Hände [cm]
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	**Differenzierung**	Differenzierung des Krafteinsatzes der Armbewegung Differenzierung der Aufgabe (Maßen vs. Schießen)	Schießen mit verschiedenen Stockkörpern, Laufsohlen oder Distanzen	Ballspiele mit variablen Bällen	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	**Orientierung**	Zielen – Ziel im Auge behalten „Dorthin schauen, wo man hin schießt“	Anzielen verschiedener Stöcke im Zielfeld; Ziel: so nah wie möglich den jeweiligen Stock erreichen	Ball- & Fangspiele Auf Ansage zu bestimmten Punkten im Raum laufen Drehen auf der Stelle → Laufen zu einem vorgegebenen Punkt	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	**Rhythmus**	Gleichmäßiges Schwingen des Stockkörpers	Rhythmus beim Abgeben mitzählen	Seilspringen, Hütchenlauf, Koordinationsleiter	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	**Kopplung**	Kopplung von Armschwung und Ausfallschritt	Simulieren der Technik mit und ohne Stock, Ausführung in Zeitlupe	Übungen mit Arm-Bein-Kopplung z.B. Hampelmann, Animal Moves	Beobachtung und individuelle Fortschrittsdokumentation
KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN	**Gleichgewicht**	Stabiler Stand während dem Armschwung Ausgleich des Körpers nach dem Loslassen des Stocks	Abgabeposition auf instabilen Untergründen oder auf einem Bein	Instabile Untergründe: Einbeinstand, Kniebeugen, geschlossene Augen	Balanceübungen aus Schulmotoriktests

Ansprechpartnerin
Lasse Dieckmann - Bundestrainer
Email: lasse.dieckmann@specialolympics.de
Mobil: +49 (0)176 / 617 620 08

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.

Special Olympics Deutschland

Stocksport - Kompakt

		Anforderungen	Stocksporttraining	Begleitendes Training	Überprüfung
TECHNIK	**Stand**	Aufrechter Stand Fußstellung: Bei Rechtshändern ist der rechte Fuß das Standbein und steht auf dem Abschusspunkt, die linke Fußspitze zeigt Richtung Ziel	Wiederholte Zielschüsse: 5-10 Wiederholungen auf das gleiche Ziel, Fokus auf gleiche Bewegungen und Abgabe Zeitlupenschuss Videofeedback zur gezielten Technikverbesserung Abgabe unter wechselnden Bedingungen (veränderter Stand, Abgabewinkel)	Visualisieren und Simulieren der perfekten Technik sowie Teilbewegungen	Durchführen der Levelprüfung Videoaufnahmen und Vergleichen der Technikausführung
	Halten des Griffs	Leichte Biegung des Griffs sollte in der Hand liegen Halten mit drei Fingern, Daumen umschließt			
	Schwung	Individuell Gleichmäßige Pendelbewegung, nicht zu hoch Letzter Schwung nach hinten etwas höher			
	Abschuss	Sauberes Durchschwingen ohne Druck Armbewegung nach vorne und gleichzeitiger Ausfallschritt nach vorne Nach Auslassen des Griffs mitlaufen einiger Schritte			

Ansprechpartnerin
Lasse Dieckmann - Bundestrainer
Email: lasse.dieckmann@specialolympics.de
Mobil: +49 (0)176 / 617 620 08

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.

Special Olympics Deutschland