

The background of the slide is a faded, light blue image of two cross-country skiers in a race. They are wearing bibs with numbers 116 and 117. The skiers are in a dynamic, forward-leaning posture on a snowy track. In the background, there are banners with the name 'ERSEN' and other logos like 'CRAFT' and 'Voscher'.

BSV Forum 2010

Bayrische Meisterschaft S12 Saison 2010/11
SCMK Hirschau

- Technikinhalte
- Diskussion

Bayrische Meisterschaft 11-13.02.2011 SCMK Hirschau



Technikinhalte 2010/11 bei S12

Führhand

(Region 1)

4x Wechsel zwischen linker Führhand, rechter Führhand, linker Führhand, rechter Führhand: jeweils mind. 5 Schritte auf eine Seite

1/1-Laufen

(Region 2)

Normal 1/1 Laufen

1/1 mit 2 Stockschieben

(Region 3)

Gleiten auf einem Bein mit 2 Stockschieben – im Wechsel mind. 3x links und 3x rechts gleiten

Abfahrt

(Region 4)

Abfahrt – Schuss 50m – scharfe Kurve nach rechts oder links, im Anschluss einige Richtungsänderungen mit kleinen Toren

Aktiver Armschwung

(Region 5)

4x Wechsel zwischen Aktivschritt links und rechts; jeweils mind. 5 Schritte auf eine Seite

Grundsätzliches zur Bewertung

- Es können maximal 10 Punkte pro Station erreicht werden.
- Es bewerten pro Station 3 Trainer aus verschiedenen Regionen.
- die 3 Trainer einigen sich auf eine Punktzahl (neu).
- Pro Station wird somit nur eine Liste abgegeben.
- Ergebnisliste sollte 1 Stunde nach dem WK für die Kategorien fertig sein.
- Alle Teilnehmer S12 erhalten ein Geschenk (Tee ????)



Führhand

Schlittschuhschritt nach links oder/und rechts

Skating 1-2

2:1 asymmetrische Technik

4x Wechsel zwischen linker Führhand, und rechter Führhand.

Mit jeweils mind. 5 Schritte auf eine Seite

Anhaltspunkt zur Vorbereitung im Training und für die Trainer zur Bewertung:

- | | |
|--|---------|
| - Oberkörpereindrehung über den Führhandski inkl. Kopf | 1 Punkt |
| - Zugarm / Führhand etwas weiter vorne | 1 Punkt |
| - Gleichzeitiger Stockeinsatz auf Stockwinkel achten ca. Bindung | 1 Punkt |
| - Schubunterstützung durch Oberkörper | 1 Punkt |
| - Oberkörper Bewegung zu viel oder zu wenig beim Schub | 1 Punkt |
| - Stockschub Geländeangepasst, öffnen der Hände | 1 Punkt |
| - max. Aufrichten Oberkörper (Geländeangepasst) | 1 Punkt |
| - Führhand links sowie Rechts ausgeglichen | 1 Punkt |
| - Wechseln von links nach rechts flüssig | 1 Punkt |
| - Gesamteindruck | 1 Punkt |



Detaillierte Beschreibung der Punkte:

- Oberkörpereindrehung über den Führhandski inkl. Kopf 1 Punkt
 gut zu erkennen im Bild 2 unten, ideal ist noch „Nase Knie Fußspitze“
- Zugarm / Führhand etwas weiter vorne 1 Punkt
 Ellenbogen nicht extrem aber leicht angewinkelt, Hand über den Ski
 nicht nach außen oder innen drücken (Bild 1+2)
- Gleichzeitiger Stockeinsatz auf Stockwinkel achten ca. Bindung 1 Punkt
 beide Stöcke sollten gleichzeitig einstechen, dieses im bestmöglichen
 dem geländeangepasstem Winkel, ca. Bindungshöhe. (Bild 2)



- Schubunterstützung durch Oberkörper 1 Punkt
Oberkörper sollte über die Bauchmuskulatur mit Druck ausüben (Bild 3+4).
- Oberkörper Bewegung zu viel oder zu wenig beim Schub 1 Punkt
Ruhige nicht extrem rotierende Bewegung (siehe Bild 5) ca. bis in die Mitte der beiden Ski.
- Stockschub Geländeangepasst, öffnen der Hände 1 Punkt
Durchschub hängt vom Gelände ab, sollte es nicht zu steil sein sollte eine Handöffnung erfolgen (Bild 5)
- max Aufrichten Oberkörper (Geländeangepasst) 1 Punkt
Oberkörper sollte am Ende des Schubes möglichst weit aufgerichtet sein. (Bild 1)



- Führhand links sowie rechts ausgeglichen 1 Punkt
Ist es dem Sportler möglich beiden Seiten gleich gut zu laufen
- Wechseln von links nach rechts flüssig 1 Punkt
Ist der Wechsel flüssig, ideal ein direkter Wechsel von links nach rechts
- Gesamteindruck 1 Punkt
Die Sportlerin, der Sportler hinterlässt einen hervorragenden Gesamteindruck

Gesamt 10 Punkte möglich !!!



Fragen, Anmerkungen, Diskussion ?

Geschafft !!

Danke für die Aufmerksamkeit

