

Rahmentrainingskonzept Landesleistungszentrum Mönchsee

In diesem Rahmentrainingskonzept werden die technischen Voraussetzungen sowie eingesetzten Materialien beschrieben die notwendig sind, um in den einzelnen Gruppen die Vorgaben der dualen Ausbildung der DESG zu erfüllen.

Einsteigergruppe:

Die Sportler*innen erlernen die Grundlagen des Eislaufens auf Eishockeyschlittschuhen.

Die Grundlagen umfassen:

Sicherer Stand auf den Schlittschuhen, Gleiten auf einem Bein, Kantenspiel (Außen-/Innenkante), in Position laufen.

Technischen Voraussetzungen:

Die Umstellung auf eine feste lange Kufe erfolgt mithilfe des Testprotokolls der DESG unabhängig vom Alter des Sportler*innen.

Vorgegebenes Material:

Die Umstellung erfolgt auf einen Shorttrack Schlittschuh mit einem Bogenradius von 8m. Dieser Schlittschuh bietet den Sportler*innen noch mehr Halt im Fußgelenk. Die Schiene wird mittig ausgerichtet, um weiterhin das Erlernen des Kantenspiels zu vereinfachen. Typischerweise jedoch wäre die Shorttrack-Schiene versetzt unter dem Schlittschuh angebracht.

Steht im Verein kein Shorttrack Leihschlittschuh zur Verfügung, kann alternativ ein Eisschnelllaufschlittschuh mit einer festen Kufe, die einen maximalen Bogenradius von 16m hat, verwendet werden.

Der Bogenradius wird nicht höher gewählt, da das Kurvenlaufen auf einem Eishockeyfeld mit einem höheren Radius die erlernte Technik, Hüfte in die Kurve, erschwert. Die Läufer neigen dazu, den Oberkörper in die Kurve zu drehen, um vermeintlich die Kurve besser zu durchlaufen. Dies hat zur Folge, dass der Abdruck mit dem linken Fuß nicht mehr parallel zur Laufrichtung, sondern nach hinten erfolgt.

Fortgeschrittene Gruppe:

Die Sportler*innen erlernen die Grundlagen des Eislaufens auf Eisschnelllauf/Shorttrack Schlittschuhen mit fester Schiene.

Technischen Voraussetzungen:

Der Übergang der Sportler*innen von der Einsteigergruppe in die Fortgeschrittenen Gruppe erfolgt, wenn das Kind bei einem Wettkampf eine Zeit von

300m: 37 Sekunden in der Halle / 37,5 Sekunden freie Bahn

500m: 58 Sekunden in der Halle / 58,5 Sekunden freie Bahn

unabhängig von Alter des Kindes erreicht.

Vorgegebenes Material:

Die Umstellung erfolgt auf einen Eisschnelllaufschlittschuh mit einer festen Kufe mit einem Bogenradius von maximal 16m.

Des Weiteren benötigt das Kind für die angestrebte duale Eislaufausbildung einen Shorttrack Schlittschuh mit einem Bogenradius von 8m.

Leistungsorientierte Gruppe:

Die Kinder erlernen die Grundlagen des Eislaufens auf Eisschnelllauf Klappschiene/Shorttrack Schlittschuhen.

Technische Voraussetzungen:

Der Übergang der Sportler*in von der Fortgeschrittenen Gruppe in die Leistungsorientierte Gruppe, wenn die Sportler*innen bei einem Wettkampf eine Zeit von:

300m: 35 Sekunden in der Halle / 35,5 Sekunden freie Bahn

500m: 55 Sekunden in der Halle / 55,5 Sekunden freie Bahn

unabhängig von Alter der Sportler*innen erreicht.

Damit kann der Sportler*in mit Klappschlittschuhen laufen.

Vorgegebenes Material:

Die Umstellung erfolgt auf einen Eisschnelllaufschlittschuh mit einer Klappkufe.

Diese Kufe hat einen Bogenradius von maximal 16m. Des Weiteren benötigt der Sportler*in für die angestrebte duale Eislaufausbildung einen Shorttrack Schlittschuh mit einem Bogenradius von 8m