

ARGE Rollsport



Baden- Württemberg Speedskating

Bernd Rumpus
Ganzhornweg 3
74223 Flein
☎ 07131/571021
rumpus@t-online.de

Analyseraster zur Beurteilung der Bewegungsfertigkeit „Kurve“

In Wettkampfsituation _____

Im Training _____

Datum der Analyse: _____ /Ort: _____

Name des Sportlers/der Sportlerin _____

Zur Durchführung der Analyse:

-
- Die Analyse muss auch Video gestützt durchgeführt werden. Erst dabei werden die Feinheiten sichtbar. Jeder Trainer wird sich dabei wundern, was er alles nicht gesehen hat.
- Die Korrektur sollte umgehend erfolgen, aber auch in nachfolgenden Zyklen erneut besprochen werden.
- Der Hauptfehler muss erkannt werden. Zuerst erfolgt eine Korrektur der Hauptfunktionsphase!
- Nur einen Fehler korrigieren, Verunsicherungen des Sportlers vermeiden!
- Korrekturen nicht nur verbal, Visualisierungen ermöglichen.
- Richtiges Übungsgut zur Verbesserung der Bewegungsfertigkeit anwenden!
- Altersangemessene Sprache des Trainers
- Den Sportler in die Korrektur mit einbeziehen; inner feeling; Was hast du bei der Bewegung gefühlt, gespürt? Vergleich von Sichtweisen des Sportlers und des Trainers.
- Unterschiedliches Korrekturniveau: Feinstkorrektur- Korrektur der Grobformung
- Die Analyse hat nur einen Sinn, wenn sie zyklisch wiederholt wird und dabei auch Veränderungen sichtbar werden. Eine einmalige Analyse hat keinen Sinn, sie läuft nach dem Motto ab: Ich zeige dir heute, was du alles nicht kannst!!!
- Der Sportler muss den Ablauf der Bewegung kennen und muss sich über deren Funktion im klaren sein.

- Die Bewegung sollte unter veränderten Bedingungen analysiert werden. Erst dann ist erkennbar, ob sie automatisiert ist.
- Das Analyseraster und die Videoaufzeichnungen müssen archiviert werden. Entwicklungen werden dadurch sichtbar. Vergleiche mit Videoanalysen von Spitzensportlern sind erforderlich (Ist- Zustand/ Soll- Zustand).

1) Bewegungsfluss/Kinästhetik (wird der Bewegungsrhythmus beibehalten?)

- eckig unrund flüssig feinstkoordiniert

2) Abdruck (die Intensität des Abdrucks kann nicht gesehen werden), deshalb sollen analysiert werden:

Position KSP und vollständige Beinstreckung/Abdruck

a) kurveninneres Bein (nach Marcelloni von übergeordneter Bedeutung)

- ohne Abdruck geringer Abdruck kräftiger Abdruck optimal
- nach hinten seitlich
- über die erste Rolle über alle Rollen

b) kurvenäußeres Bein

- ohne Abdruck geringer Abdruck kräftiger Abdruck optimal
- nach hinten seitlich
- über die erste Rolle über alle Rollen über die letzte Rolle

3) A) Kantwinkel (kurveninneres Bein)

Außenkante Innenkante(X-Stellung) plan

B) Kantwinkel (kurvenäußeres Bein)

zu gering optimal

4) Kurvenlage des Körpers

keine Kurvenlage übertriebene Kurvenlage optimale Kurvenlage

5) Winkel der Gelenke

a) Oberkörper/ Oberschenkel (Hüftbeugung)

zu geringe Beugung des Oberkörpers zu starke Beugung optimale B.

b) Kniegelenk

zu geringe Beugung zu starke Beugung optimale Beugung

c) Sprunggelenk (nach Marcelloni von hoher Bedeutung, wird häufig zu wenig beachtet!)

zu geringe Beugung zu starke Beugung optimale Beugung

6) Übersetzbewegung

eckig

unrund

harmonisch

feinstkoordiniert

7) Ausweichbewegungen

a) Aufrichtbewegungen des Oberkörpers (Vertikalbewegungen)

vorhanden

optimal

b) Schulter- Knie- Fußlinie

optimal

nicht eingehalten

c) Torsionen im Körper (Verdrehungen)

Hüfte

vorhanden

optimal

Schulterbereich (wichtig wäre es auch zu beurteilen in welche Richtung die Torsion geht!)

vorhanden

optimal

wenn vorhanden, dann

nach innen, Rotation

nach außen (vgl.
Skifahrer, Vorseitbeuge!
Dadurch wird das Außen-
Bein zu stark belastet!)

d) Fehlstellungen im Sprunggelenk (Knick)

vorhanden

optimal

8) Koppelungsfähigkeit (Sind Arm- und Beinbewegungen aufeinander abgestimmt?)

abgestimmt

nicht abgestimmt

zeitlich nicht stimmig

9)Anpassungsfähigkeit/ Rhythmusfähigkeit (unter Beibehaltung der Leitbildtechnik in Abstimmung an die Gruppe)

A) Im Training:

abgestimmt

nicht abgestimmt

optimal

B) Im Wettkampf

abgestimmt

nicht abgestimmt

optimal

10)Wettkampftauglichkeit der Technik (Trainieren/ Analysieren unter variierten Bedingungen; z. B. mit/ohne Kurvenüberhöhung)

erfüllt

nicht erfüllt

11) Fähigkeit die Leitbildtechnik auch unter veränderten Bedingungen anzuwenden

Z. Beispiel auch bei Nässe:

**Kann der Sportler eine angepasste Kurventechnik auch bei Nässe anwenden?
Dosierung des Krafteinsatzes/ Kinästhetik! Veränderung der Basistechnik!**

nicht möglich

möglich

Hausaufgaben für den Sportler/ Sportlerin (mgl. auch Übungen angeben!!)

Nov. 04

Für die ARGE Rollsport Baden Württemberg:
B. Rumpus, Verbandstrainer