



BEWEGUNGSABLAUF FÜR DEN EIS - und STOCKSPORT

Grundlagen: Passende Kleidung
Ordentliches Wettkampfgerät
Gut aufgewärmte Muskelpartien
Gelenkigkeit

TECHNIK ist nicht nur die Fähigkeit, mit dem Eisstock und seinen Teilen richtig umzugehen, sondern beschreibt auch den vom Körperbau abhängigen und vom Zweck der Übung bestimmten Bewegungsablauf. Die Vervollkommnung des Bewegungsverhaltens ist ein trainingsmethodischer Dauerprozess!

Die Säulen des **Gesamtvorbereitungsprozesses** heißen:

- a) **Kondition:** Verbesserung von motorischen Grundeigenschaften
- b) **Technik:** Verbesserung von sensomotorischen Eigenschaften, Beherrschung des Materials
- c) **Taktik:** Verbesserung der verstandesmäßigen Fähigkeiten und sozialen Bedingungen

Die Phaseneinteilung der Gesamtbewegung beim Stocksport

- I. Vorbereitungsphase:
- II. Hauptphase: Konzentrationsphase - Ausführung des Versuches
- III. Endphase: Verhalten nach Versuchabgabe

I. VORBEREITUNGSPHASE

Sie beginnt mit der Aufforderung zur Abgabe eines Versuches auf ein erwünschtes Ziel. Mit dem Stock - bei dem bereits die erforderliche Platte aufgelegt, gereinigt und kontrolliert wurde - begibt man sich zum Abspielpunkt. Dort prüft man nochmals die Standsicherheit (Kontrolle der Schuhsohlen, Verschnürung der Schuhe, Funktionstüchtigkeit diverser Standhilfen).

Phase 1:

Beginn: Stock aufnehmen

Ende: Griff bewusst mit Fingern und Hand umgreifen.

Dies soll so geschehen, dass das Stielende mit der Handkante abschließt. Sehr wichtig ist dabei, dass Feuchtigkeit und Temperatur der Schusshand über die ganze Wettkampfphase ungefähr gleich gehalten werden. Der Griff muss so fest von den Fingern umfasst werden, dass sich der Stock bei einem Großteil der Schwungbewegungen in einem Winkel von 45° – 90° zum Unterarm befindet (Muskel vom Ellbogen zum Handgelenk ist dabei voll angespannt). Kann dies nicht eingehalten werden, so sind die Schwungbewegungen zu langsam - oder unrhythmisch. Der Schussarm bleibt von der Stockaufnahme bis zur Versuchsabgabe fast immer durchgestreckt, lediglich im Handgelenk, erfolgen geringfügige Bewegungen. Der zweite Arm, der nur der Balance dienen sollte, kann zur Abstützung am Ausfallbein benützt werden. In der Hauptphase ist dieser ausschließlich für Gleichgewicht und Schwung zu verwenden. Gehalten darf damit während dieser Phasen nichts werden.

Phase 2:

Beginn: Mit einem Fuß in die Standvorrichtung eintreten.

Ende: Beide Füße zum stabilen Stand einrichten.

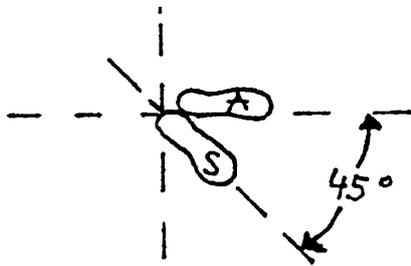
Ab diesem Zeitpunkt sollte der Spieler nur mehr das vorgegebene Ziel vor Augen haben und sich durch nichts mehr ablenken lassen. Geschehnisse um ihn herum darf er nur im Unterbewusstsein wahrnehmen.

Die GRUNDSTELLUNG sieht folgendermaßen aus:

Sie ist für alle Versuchabgabearten gleich, geändert wird nur die Länge und Intensität des letzten Schwunges. Das Standbein "S" steht in einem Winkel von ca. 45° zum Ausfallbein "A", das genau in Richtung des vorgegebenen Zieles zeigt. Der Abstand von "A" und "S" soll möglichst gering sein (höchstens bis 10 cm), um ein Verrutschen mit dem Ausfallbein während des Schwingens zu vermeiden. Das beide Fußsohlen dabei fest auf dem Boden aufliegen, sollte keiner besonderen Erwähnung bedürfen. Während das Standbein durchgestreckt ist, bleibt das Ausfallbein im Kniebereich leicht gebeugt. Das gesamte Körpergewicht lastet zu diesem Zeitpunkt auf dem Standbein. Das Ausfallbein muss ganz locker, ohne Verspannungen bleiben, um den Bewegungsablauf in der Endphase nicht negativ zu beeinflussen.

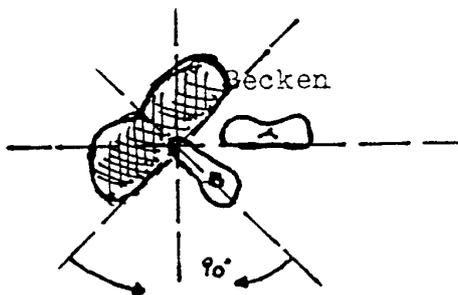
Das Becken bleibt in der Richtung des Standbeines, sollte daher in einem Winkel von 90° zu diesem sein. Ein größerer Winkel würde den Raum zum

Stockschwingen einengen, ein kleinerer würde das stabile Gleichgewicht des Körpers in dieser Stellung stören. Es kann zur Überdrehung kommen, da der Schwerpunkt des Körpers ungünstig liegt. Das Becken wird in dieser Phase nicht bewegt.



----- ZIEL

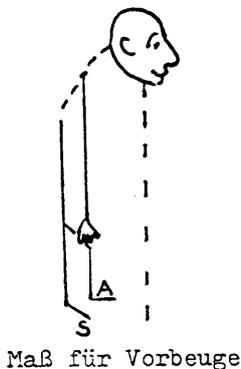
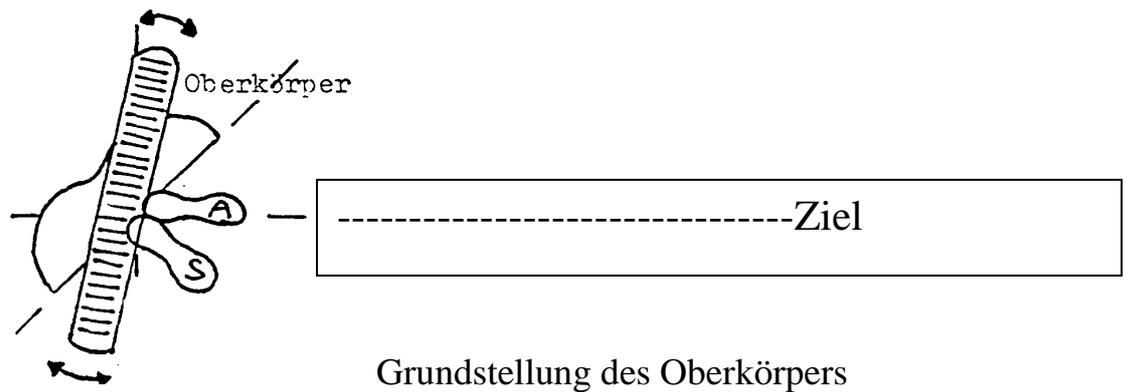
Grundstellung von Standbein und Ausfallbein



----- ZIEL

Grundstellung des Beckens

Der Rumpf wird in der Hüfte leicht nach außen verdreht, der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, (Lordose der Hals - und oberen Brustwirbel). Als Maß der Vorbeugung gilt jenes Kriterium, wenn das Gesicht des Spielers in einer gedachten Senkrechten die Spitze des Ausfallbeines überragt. Auch das flache Auflegen der Hand quer oberhalb der Kniescheibe des Ausfallbeines kann als Maß herangezogen werden. Beim geraden Durchschwingen des Stockes darf dieser weder Kleidung noch Boden streifen. Während des Schwingens erfolgt im Schulterbereich eine leichte Vorwärts und Rückwärtsbewegung.



Phase 3:

Beginn: Blickkontakt zum Ziel aufnehmen.

Ende: Den ganzen Körper in Zielrichtung einpeilen (linke Fußspitze, Oberkörper, Kopf), die linke Schulter ist leicht vorgezogen.

Seitenblicke sind zu vermeiden. Bei Rechtshändern soll das rechte Auge die Schusshand mit dem Stiel und das Ziel wie Kimme und Korn sehen. Anfänger, die in der Hauptphase die Stockauflage betrachten, sollten sofort auf diesen Fehler hingewiesen und entsprechend korrigiert werden.

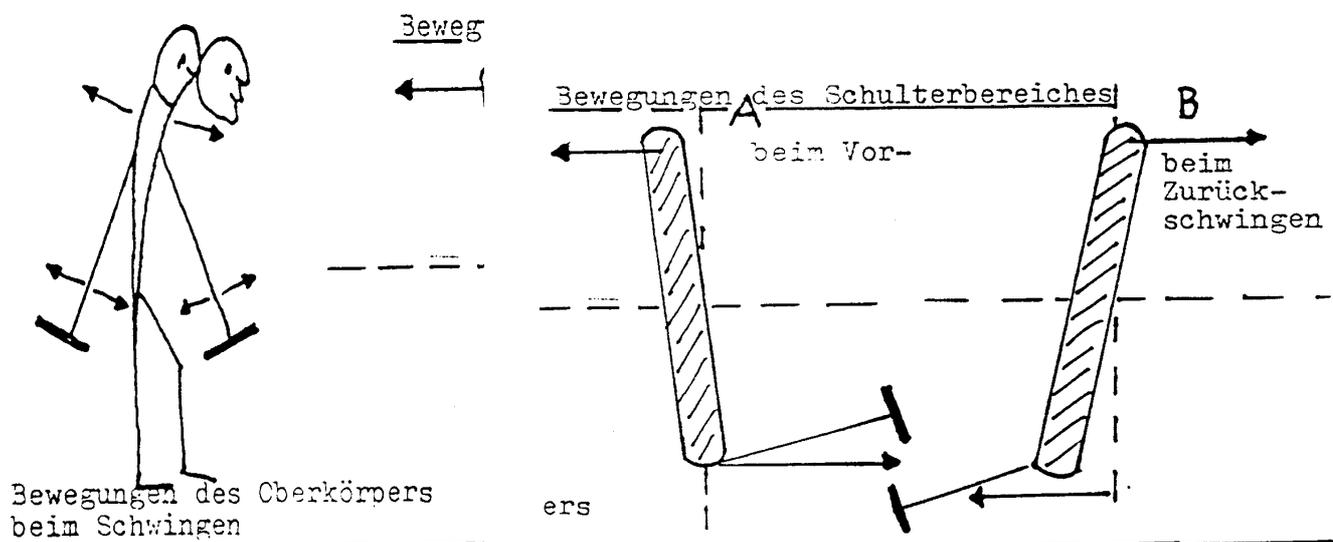
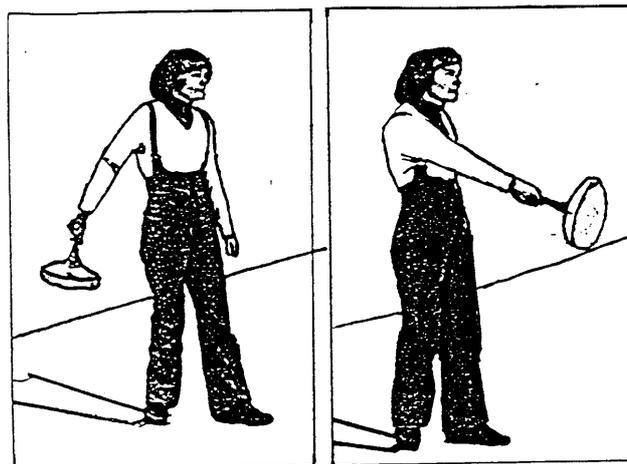
II: HAUPTPHASE

Phase 1:

Beginn: Körperschwerpunkt ein wenig absenken (Ausgangshaltung) linke Hand freihalten

Ende: Stockarm bleibt völlig gestreckt, das Handgelenk bleibt starr; Stock leicht in Zielrichtung führen

Wenn das Ziel ins Auge genommen wurde, lässt man den geforderten Versuch in Gedanken Revue passieren und stellt sich darauf ein. Die Bewegungsphase wird mit kurzem geraden Schwingen eingeleitet, es sollen nur runde, keine hastigen oder verkrampfte Bewegungen sein. An dieser Bewegung sind nur "Handgelenk, Schultern und Oberkörper aktiv beteiligt, der Rest bleibt unverändert in Grundstellung. Auch eine Einschränkung der Schwingweite durch die zweite Hand muss unbedingt vermieden werden, da dadurch keine runden Bewegungen möglich sind.



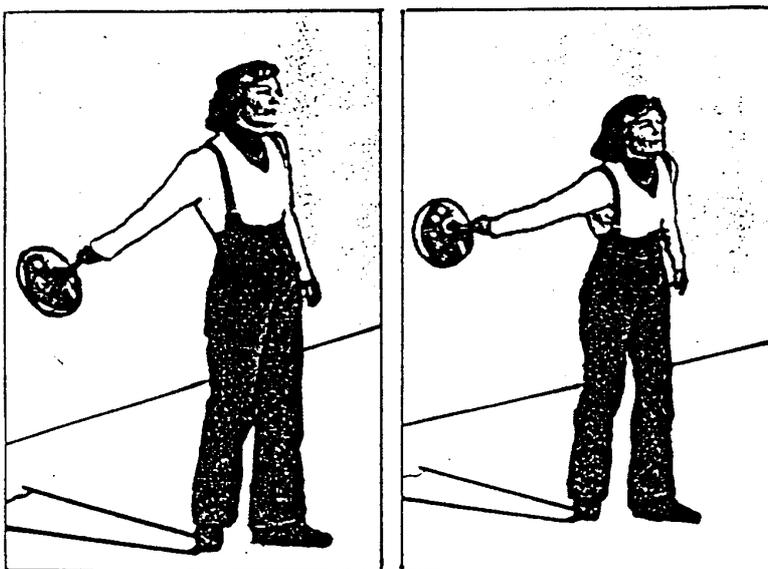
Die Dauer dieser Phase (Konzentrationsphase) ist abhängig von der Persönlichkeit des Spielers, der Schwere der zu lösenden Aufgabe und der Dauer des laufenden Wettbewerbes. Die sensorische Ermüdung (Ermüdung der Sinnesorgane) verlängert die Konzentrationsphase. Die Länge der Schwünge soll in beiden Richtungen ca. 1 m betragen, jedoch keinesfalls kürzer als ca. 60 cm sein. Die Schwünge müssen rund sein, alle Muskelpartien, dabei möglichst locker bleiben. Bei auftretenden Verkrampfungen soll diese Phase neu begonnen werden, oder bis zur fühlbaren Entspannung weitergeführt werden. Im äußersten Fall muss der Stock abgestellt, eine Lockerungsübung eingeworfen werden und neuerlich versucht werden, die nötige Konzentration zu finden.

Phase 2:

Beginn: Zur Erhöhung der Anfangskraft den Stock weiträumiger führen. Der Stock bewegt sich in kreisförmiger Bahn.

Ende: Abschluss des letzten Schwungholens. Die Entscheidung zur letzten Beschleunigungsphase ist gekommen.

Der letzte Schwung ist bereits etwas länger und kräftiger angesetzt, um mehr Schwung für den Versuch zu bekommen. In diesem Moment ist man im Unterbewusstsein mit großer Sicherheit überzeugt, den geforderten Versuch optimal ausführen zu können. Die abgestützte Hand verlässt den Oberschenkel des Ausfallbeines und wird zur Balance des erhöhten Schwunges verwendet. Das Körpergewicht wird teilweise auf das Ausfallbein verlagert, der Oberkörper wird etwas aufgerichtet.



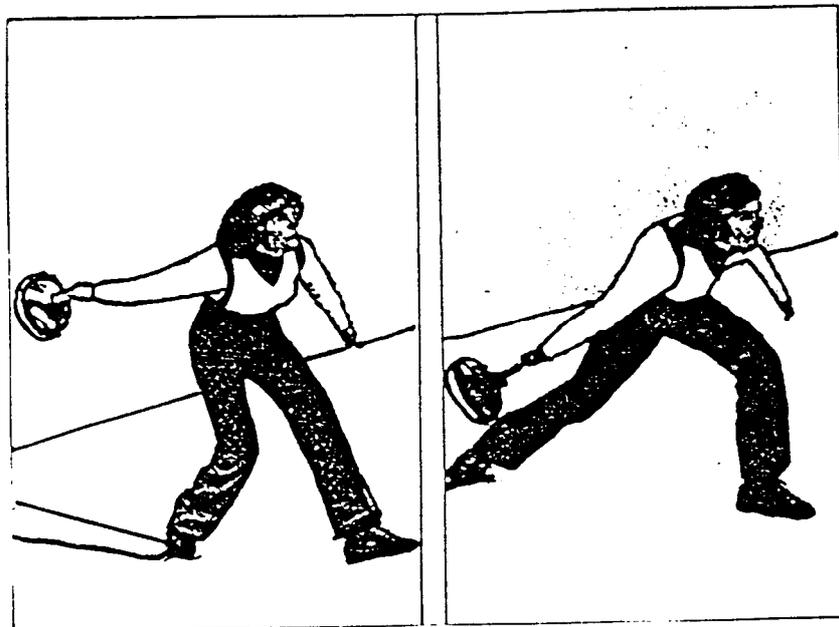
Phase 3:

Beginn: Der Stock wird ohne Reißen vorwärts stark beschleunigt.

Ende: Der linke Fuß macht in Zielrichtung einen großen Ausfallschritt.

Dadurch bewegt sich der Oberkörper aufrecht vorwärts. Der linke Fuß übernimmt die Last des Körpers. Der Arm bleibt gestreckt.

Beim jetzt schnelleren und kraftvolleren Zurückschwingen wird das Ausfallbein leicht vom Boden abgehoben und das Standbein im Knie leicht gebeugt. Mit dem langen Schwung nach hinten wird zwangsläufig der Oberkörper wieder nach unten gedrückt und erreicht mit dem höchsten Punkt des Schwunges seine tiefste Stellung. Das gesamte Körpergewicht lastet jetzt auf dem Standbein, die Fliehkraft des Stockes nach hinten wird durch Vorlage des Oberkörpers ausgeglichen. mit der Hand wird ebenfalls in dieser Phase die erforderliche Haltung für einen Drall des Stockes beim Versuch vollzogen. Die Ausführung des Versuches beginnt mit dem Vorwärtsbewegen des Stockes vom höchsten Punkt des Rückschwunges. Explosionsartig wird dabei das Standbein durchgestreckt, der Körper schnellt nach vorne. Der Ausfallschritt wird gesetzt und übernimmt die Last des gesamten Körpergewichtes. Je kräftiger der Versuch durchgeführt werden muss, desto weiter muss der Ausfallschritt gesetzt werden.



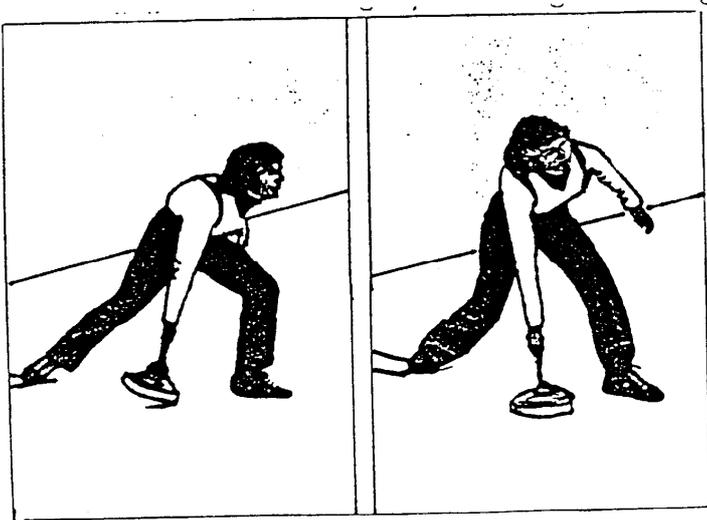
Phase 4:

Beginn: Der Stock wird neben den vorderen linken Fuß in Eisnähe gebracht. Der linke Arm bleibt frei.

Ende: Wurden alle Bewegungen exakt ausgeführt, so muss der Stock 5 -10 cm neben dem Ausfallbein weich aufgesetzt werden, dabei werden ihm durch Arm oder Hand keine neuen Bewegungsimpulse mitgegeben (Drehungen, Richtungsänderungen).

Summe der Kraftimpulse:

- a) Abstoßen und Streckung aus der Startvorrichtung
- b) Die Beinkraft wird über die den Arm übertragen
- c) Weitere Teil-Kraftimpulse



III. ENDPHASE

Phase 1:

Beginn: Arm und Oberkörper gehen auch nach dem letzten Stockkontakt flüssig in Richtung des abgegebenen Stockes nach. Der linke vordere Fuß trägt allein das Körpergewicht.

Ende: Der Körper bewegt sich vorwärts - aufwärts.

Phase 2:

Beginn: Der Körper gleitet aus und kommt zum Stillstand

Ende: Aufrichten des Körpers. Der Spieler beobachtet die Wirkung des abgegebenen Versuches im Zielfeld.

Phase 3:

Beginn: Der Spieler bewegt sich vom Abspieľfeld seitlich weg.

Ende: Er ordnet sich bei den Mannschaftskameraden ein oder geht als Spielführer zum Zielfeld.

Beim Sport ist das Üben das zentral Mittel zur Schulung der Technik.

ÜBEN: Wiederholung des bereits Erlernen, immer wiederkehrender Denkprozess, Prozess des Bewusstmachens, der Selbstregulierung und des Willens zur Verbesserung.

Zur Verbesserung der Bewegungsabläufe muss eine Vielzahl von Gefühlen entwickelt, geformt und ausgeprägt werden:

- das Raum- und Streckengefühl
- das Tempo- und Zeitgefühl
- das Bahngefühl (Eis, Asphalt)
- das Spielgefühl (Kampf)
- das Gefühl für den Augenblick des Phasenbeginnes.

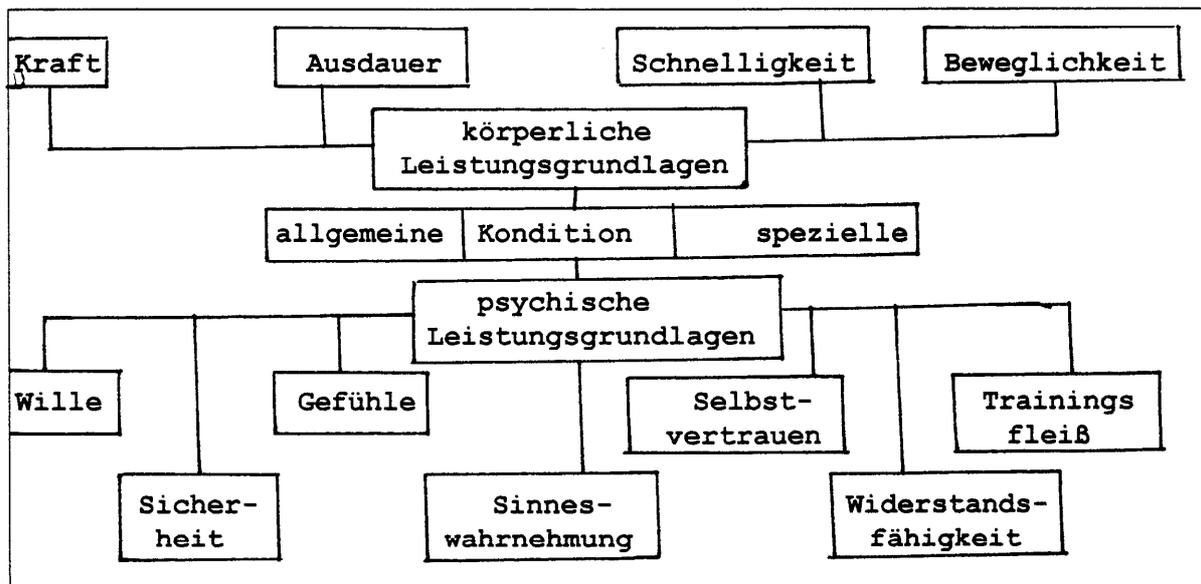
TRAININGSTIPPS

- 1) Vor einem Wettkampf muss die spezielle Beschaffenheit des Eises mittels der Sinne "erfahren" werden; Bewegungsabläufe auf Eis gut einüben!
- 2) Zur Kontrolle des Gefühls sollen ausgeführte Bewegungen und Gedanken verbalisiert werden.
- 3) Üben mit geschlossenen Augen: Aufmerksamkeit wird auf die Form der Bewegungen gelenkt; Fehlerkontrolle durch einen Trainer oder Kollegen.
- 4) Üben mit der anderen Hand: die Bewegungsempfindungen sind auf der ungewohnten Seite besonders deutlich wahrnehmbar und können auf die richtige Seite als Bewusstseinsweiterung übertragen werden. Anderer Fuß in der Standvorrichtung!!
- 5) Imitation des Bewegungsablaufes: Nachahmung ohne Gerät
 - für die Form der Bewegung
 - für die Übung des Kraftaufwandes
 - für die Übung des Kraftansatzes
- 6) Ideometrisches Üben, mentales Training: Die innere Vorstellung einer Bewegung eines Bewegungsablaufes bewirkt ganz real eine organische Verbindung zwischen Nervenbahnen und Muskeln(Pawlow 1951) Die Dauer eines mentalen Trainings sollte auf 2 bis 3 Min. begrenzt sein.
- 7) Geringer Krafteinsatz am Anfang der Übungseinheit: Bei den ersten Versuchen muss die Intensität der Bewegung (Krafteinsatz und Geschwindigkeit) so niedrig wie möglich sein; jedoch darf die Etappe der geringen Intensität nicht lange dauern.
- 8) der Bewegungsablauf muss stets charakteristisch sein. Die Intensität einer Bewegung wirkt sich stets auf die Gesamttechnik aus. Führt man einen Bewegungsablauf langsam aus, eignet man sich bald eine falsche Bewegungstechnik an. Nach dem Warmmachen Steigerung der Intensität auf das Normalmaß.
- 9) Hoher Übungsumfang: Beim Erlernen der Technik in koordinierten Sportarten bleibt eine große Wiederholungszahl, auf einen kurzen Zeitraum verteilt, von geringer Wirkung. Die Wiederholungszahl muss hoch, doch anfangs auf einen 'längeren Zeitraum verteilt sein.
- 10) Verschiedenartigkeit des Kraftaufwandes I:
In 15 Minuten sollen wechselweise je 15 Maßversuche und je

15 Stockversuche mit der gleichen Platte abgegeben werden: Maßversuch, Stockversuch, Maßversuch. Zählen der Punkteausbeute. (Maßen auf Mittelpunkt, keine extreme Platte)

- 11) Verschiedenartigkeit des Kraftaufwandes II:
In 15 Minuten sollen 30 Versuche auf Zielstöcke abgegeben werden dieses Mal mit zweierlei Platten (kein Maßen)
- 12) Verschiedenartigkeit des Kraftaufwandes III:
In 15 Minuten sollen wechselweise je 15 Maßversuche und je 15 Stockversuche mit zweierlei Platten abgegeben werden: mit der schweren Platte maßen, mit der leichten Platte die Stockversuche.
- 13) Verschiedenartigkeit der Stockauflage I: Vier Stöcke mit vier verschiedenen Stielen verwenden. Der Trainingspartner steht gegenüber im anderen Feld und spielt zurück. Kein Zählen der Punkte!

Die Sportart Stocksport hat eine Vielzahl von Einzeltechniken. Im Training sind alle Einzeltechniken, Variationen und Elemente der Bewegungsspezifik zu üben. Vor allem in der Etappe der vielseitigen Vorbereitung von Anfängern sollen alle Fertigkeiten ansatzweise erlernt werden.



Leistungsgrundlagen, die durch Konditionstraining beeinflussbar sind.