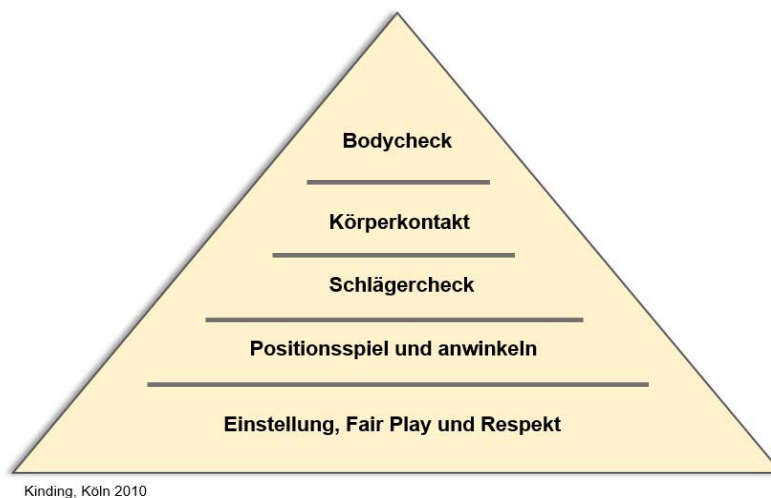


Die Checking Pyramide nach Kinding:



Checking ist eine Fähigkeit, die langfristig angeeignet wird und in der Form von Body Checking erst in der letzten Stufe abgeschlossen wird. In den Altersklassen bis einschließlich U13 ist das Checking nur als **Körperkontakt** erlaubt.

Definition Körperkontakt (Body Contact):

Ist eine individuelle defensive Taktik die angewandt wird, um den Gegner legal zu blockieren, oder seine Aktionen mit dem Puck zu behindern. Diese Taktik basiert auf der passenden Bewegung des defensiven Spielers. Durch Schlittschuhlaufen, anwinkeln und der richtigen Position werden die Optionen des Gegners eingeschränkt. Körperkontakt entsteht nur aus den Bewegungen in gleicher Richtung beim Wettbewerb um den Puck. Es gibt keinen Schulter, Arm, oder Hüfteinsatz um den Gegner forciert vom Puck zu trennen.

(USA Hockey, Checking the right way for youth hockey)



Definition Körpercheck (Body Checking):

Ist eine defensive Taktik, die legal angewandt wird, um den Gegner vom Puck zu trennen. Dies wird durch einen körperlichen Einsatz des defensiven Spielers in Richtung des Gegners im Puckbesitz erreicht. Der Körper wird von vorne, seitlich von vorne, oder direkt von der Seite gegen den Gegner eingesetzt. Der defensive Spieler darf nicht mehr als zwei schnelle Schritte beschleunigen um den Check auszuführen. Ein legaler Bodycheck wird nur mit dem Rumpf des Körpers, bedeutet Hüfte bis Schulter, ausgeführt. Der Angriff darf gegen den Bereich oberhalb der Knie und unterhalb des Nackens des Gegners geführt werden. Wenn der Check unverhältnismäßig hart ist, wird er mit einer Strafe geahndet.

(USA Hockey, Checking the right way for youth hockey)

