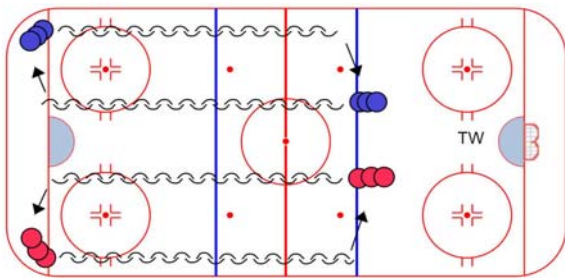
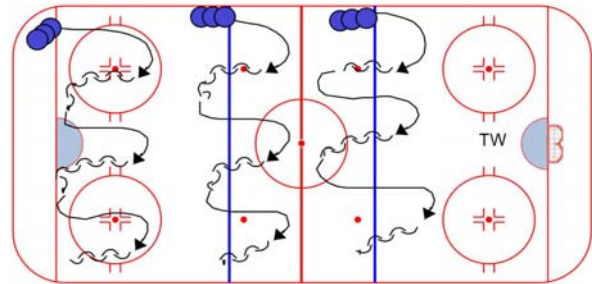


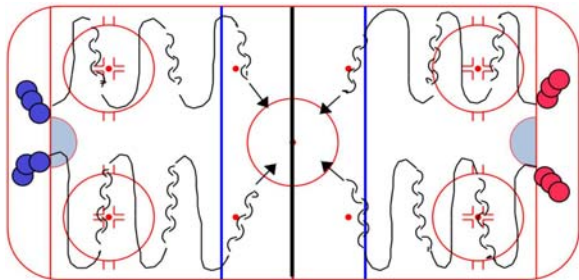
Lauftechniken im Zweikampf defensiv U13, Organisationsformen



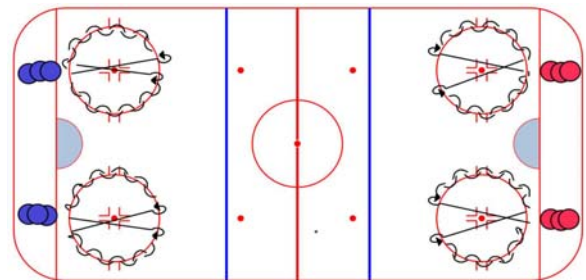
2x 2 Bahnen: rückwärts, rückwärts Kanten, Wendungen



3 Gruppen Wellenlauf Transitionskate



4 Gruppen Wellenlauf Transitionskate



Bullykreise Transitionskate

Schwerpunkte:

Rückwärtslauf allgemein: tiefe Position, Sprunggelenke gebeugt, Knie gebeugt, Körperschwerpunkt nach unten bringen, ohne mit dem Oberkörper nach vorne zu fallen.

Rückwärts Stride = C-cuts, nur ein,- bis zweimal zum beschleunigen untersetzen, dann Schlittschuhe parallel halten.

Wendung vom Vorwärtslauf in den Rückwärtslauf: tiefe Position, C-cut und 1x untersetzen, dann wieder in den C-Lauf übergehen.

Wendung vom Rückwärtslauf in den Vorwärtslauf: tief bleiben, Hüfte öffnen und auf der Innenkante "sitzen", Schulter des Abstoßbeins in Laufrichtung bringen und kräftig mit der Innenkante abstoßen.

