



Parcours - die neue Geschicklichkeit

Parcours - die neue Geschicklichkeit



Ziele der Neuausrichtung des Bereichs Parcours - Geschicklichkeit
Ausrichtung des Wettbewerbs an Zielorientierung für die jeweilige Ausbildungsphase des Sportlers
Verbindung von Schnelligkeit und Koordination
Flexibilisierung der technischen Fertigkeiten auf Skates
Erhöhung der Geschwindigkeit im jeweiligen Modul
Bewusstes Einbinden von Antrittsschnelligkeit zwischen den Modulen
Erhöhung der geistigen Flexibilität während des Wettkampfs
Etablierung eines attraktiven und bei Nachwuchswettkämpfen flexibel anwendbaren Wettkampfsystems .
Witterungsunabhängigerer Einsatz
Anwendungsmöglichkeiten auf der Bahn und der Fläche

Parcours - die neue Geschicklichkeit

Wettkampf



Hinweise zur Durchführung von Wettkämpfen – Teil 1

Sinnvolle Zeitplanung der Wettkämpfe. Ideal zu Beginn des zweiten WK-Tages oder nach einer geplanten Pausen. Für die Geschicklichkeitsläufe sollte ein entsprechender Zeitrahmen inkl. Übungszeit eingeplant werden.

Bei kleinem Zeitfenster können die Geschicklichkeitsläufe gekürzt werden und Parallel durchgeführt werden.

Aufbau des Parcours: Modularer Aufbau sollte von erfahrenen Trainer / Schiedsrichtern / Veranstalter erfolgen und erprobt werden. Bei mehreren Freiwilligen wird der Verantwortliche ausgelost.

Auslosen der Module und des Parcourslegers ermöglichen (evt. am Vortag)

Die Standpunkte und (Abstände) der Elemente sollten gemäß der Auslosung aufgebaut und zusätzlich markiert werden, um eine Verschiebung festzustellen und bei Verschiebung wieder an der gleichen Stelle platzieren zu können. Vor Wettkampfbeginn werden pro Parcours 2 Helfer bestimmt, die beim zurückstellen der Hindernisse unterstützen.

Es sollten möglichst jeder Altersklasse entsprechend die vorgegebenen Bereiche eingebaut werden.

Die Geschicklichkeitsläufe sollten ab Schüler C immer zu „überquerenden“ Element beim Start beginnen.

Parcours - die neue Geschicklichkeit

Wettkampf



Hinweise zur Durchführung von Wettkämpfen – Teil 2

Übungszeiten für den Ablauf müssen eingeplant werden. Jeder Sportler sollte die Möglichkeit haben mind. 4x den Parcours abzulaufen.

Module können ineinander übergehen, wenn dies sinnvoll ist. Ein Transfer zwischen einigen Modulen ist ebenfalls wünschenswert um die Renngeschwindigkeit zu erhöhen.

Maßgabe sollte sowohl Geschicklichkeit als auch Geschwindigkeit sein.

Zweiteilung des Parcours möglich um Umbauzeiten zu vermeiden (D/C – kurz , B/A lang)

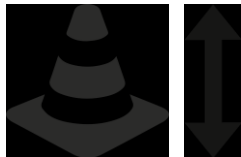
Bei digitaler Zeitnahme (bzw. Chip) können mehrere Kids auf der Strecke sein. Abstand etwa 15s sinnvoll

Sinnvolles ahnden von Verstößen (z.B. keine Sanktionierung, wenn aus dem Verstoß ein eigener Nachteil folgte)

Hinweis zu den Begrifflichkeiten: Jeder Parcours besteht aus verschiedenen Modulen untenstehend aufgeführt werden. Module bestehen aus verschiedenen Elementen oder Hindernissen, die im Weiteren als Elemente bezeichnet werden.

Geschicklichkeit Wettkampf

Hinweise zur Durchführung von Wettkämpfen – Teil 3



Es sollen nur Kegel mit einer Höhe von max. 25 cm eingesetzt werden.



Start und Ziel werden zusätzlich durch Kegel markiert.
Ein Berühren oder Verschieben dieser Kegel zieht keine Strafe nach sich.



Für die Zeitmessung sollte eine Zeitmessanlage eingesetzt werden.
Falls per Hand gestoppt wird, werden lediglich 10tel Sekunden notiert.



15s

Zeitversetzter Start mit ca. 15s Abstand, wenn dies organisatorisch möglich ist.
Das Kampfgericht bzw. die Modulhelfer sorgen an jedem Modul für den Erhalt des Parcours.



Zu Beginn der Einlaufzeit wird den Sportlern gezeigt,
wie sie durch den Geschicklichkeitslauf zu fahren haben.



Den Sportlern wird eine ausreichende Einlaufzeit zur Verfügung gestellt.
Jeder Sportler sollte die Möglichkeit haben mind. 4x den Parcours zu erproben.

Auslosung



Kategorie	Zusammensetzung	Auslosung	Nicht nutzbare Module
Schüler D	<ul style="list-style-type: none"> - max. 3 Module - Aus jedem Bereich höchstens 1 Modul 	<ul style="list-style-type: none"> - Slalom vorwärts - Drunter und Drüber - Kreise vorwärts - Achten vorwärts 	<ul style="list-style-type: none"> - Module auf einem Bein - Module rückwärts - Nicht aus dem Rhythmus kommen
Schüler C	<ul style="list-style-type: none"> - max. 6 Module - Aus jedem Bereich höchstens 2 Module 	<ul style="list-style-type: none"> - Slalom vorwärts und rückwärts - Drunter und Drüber - Kreise vorwärts und rückwärts - Achten vorwärts und rückwärts 	<ul style="list-style-type: none"> - Module auf einem Bein - Nicht aus dem Rhythmus kommen

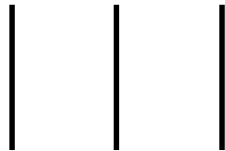
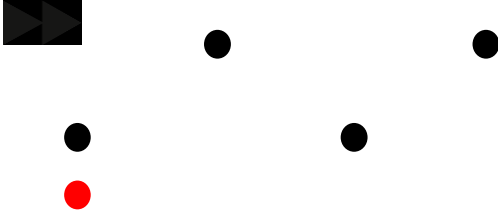
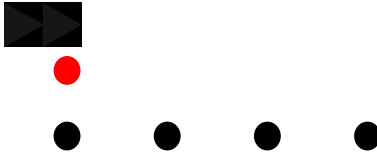
Auslosung



Kategorie	Zusammensetzung	Auslosung	Nicht nutzbare Module
Schüler B	<ul style="list-style-type: none"> - max. 8 Module - Aus jedem Bereich höchstens 2 Stück 	<ul style="list-style-type: none"> - Slalom vorwärts und rückwärts - Drunter und Drüber - Kreise vorwärts und rückwärts - Achten vorwärts und rückwärts - Agiler Rhythmus 	
Schüler A	<ul style="list-style-type: none"> - max. 8 Module - Aus jedem Bereich höchstens 3 Stück 	<ul style="list-style-type: none"> - Slalom vorwärts und rückwärts - Drunter und Drüber - Kreise vorwärts und rückwärts - Achten vorwärts und rückwärts - Agiler Rhythmus 	

Start und Slaloms Teil 1



Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Start	Startübung		<ul style="list-style-type: none"> - max. 3 Stangen - Schüler C : mind. 50cm, max. 70cm - ab Schüler B: mind. 50cm , max. 90cm - Abstände sollen funktional sein
Slalom vorwärts rückwärts	Zick- Zack		<ul style="list-style-type: none"> - Max. 4 Kegel - weit auseinander gezogen - Der Slalom soll mit hoher Geschwindigkeit laufbar sein
	Kammslalom		<ul style="list-style-type: none"> - max. 6 Kegel - mind. 1,5- 2 m Abstand zwischen den Kegeln - Der Slalom soll mit hoher Geschwindigkeit laufbar sein

● Das erste Hütchen wird zur Einfahrhilfe als Tor gesetzt

Start und Slaloms Teil 2



Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Slalom vorwärts	Kammslalom auf einem Bein (immer beide Beine)		<ul style="list-style-type: none"> - max. 3 Kegel pro Bein - mind. 1,5- 2 m zwischen den Kegeln - mind. 4 m –Zone zum Wechseln der Beine - Nur Schüler A
Slalom vorwärts rückwärts	Slalom durch Tore (die Tore kann man quer, längs, etc. anordnen)		<ul style="list-style-type: none"> - max. 4 Tore - Tore sind mit mind. 1m gleich breit - weit auseinander gezogen - Geeignet in Kurven oder zum RichtungswechselDer Slalom soll mit hoher Geschwindigkeit laufbar sein

● Das erste Hütchen wird zur Einfahrhilfe als Tor gesetzt

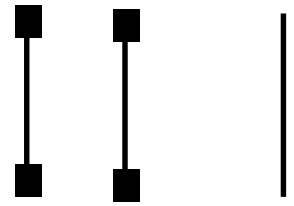
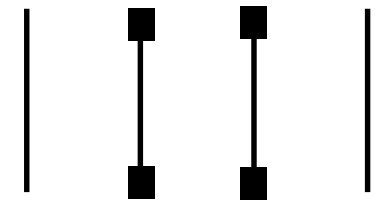
Drunter und Drüber



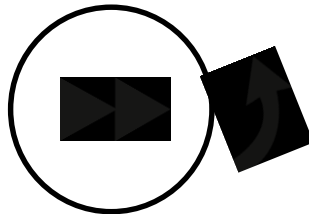
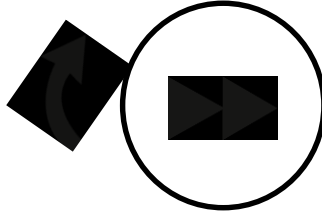


Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Drüber und Drunter	Drüber		<ul style="list-style-type: none"> - Schüler D: max. 10 cm hoch - Schüler C: max. 15 cm hoch - Ab Schüler B: max. 25 cm hoch
	Drunter		<ul style="list-style-type: none"> - Durchfahrhöhe in tiefer Hocke an Körperhöhe orientieren (zur Orientierung Schüler B/C/D ca.70cm; Schüler A ca.90cm)
	Drüber, Drunter		<ul style="list-style-type: none"> - Siehe Drüber - Siehe Drunter
	Drüber, Drunter, Drüber		<ul style="list-style-type: none"> - Siehe Drüber - Siehe Drunter


Variationen



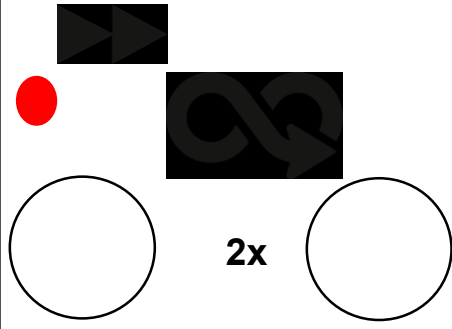
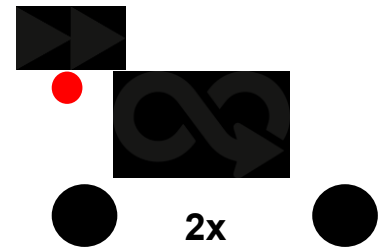
Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Drüber und Drunter	Tunnel / Sprung		<ul style="list-style-type: none"> - Abstand nach der Tunneldurchfahrt zum Sprung realistisch wählen - Tunneldurchfahrt ohne zwischenzeitliches aufrichten
	Sprung / Tunnel / Sprung		<ul style="list-style-type: none"> - Abstand nach der Tunneldurchfahrt zum Sprung realistisch wählen

Kreise


Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Kreise vorwärts Kreis rückwärts	Kreis linksherum		<ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 m Durchmesser - an Bahnbreite anpassbar, mit etwa 1m Fahrbreite für den Sportler
	Kreis rechtsherum		<ul style="list-style-type: none"> - mind. 4 m Durchmesser mit etwa 1m Fahrbreite für den Sportler
	Kreis um einzelne Kegel linksherum (den Kreis kann man quer oder längs aufbauen)		<ul style="list-style-type: none"> - mind. 6 m zwischen den einzelnen Kegeln
	Kreis um einzelne Kegel rechtsherum (den Kreis kann man quer oder längs aufbauen)		<ul style="list-style-type: none"> - mind. 6 m zwischen den einzelnen Kegeln


 vorwärts
  rückwärts

Achten

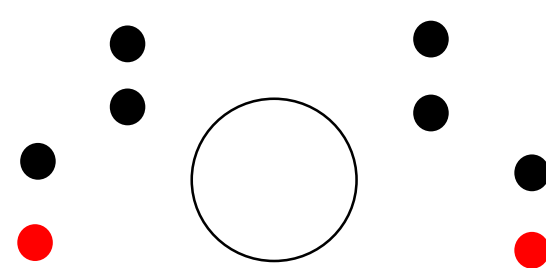
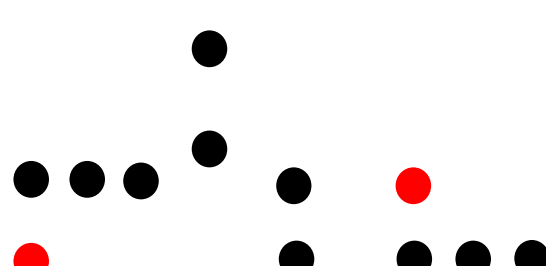
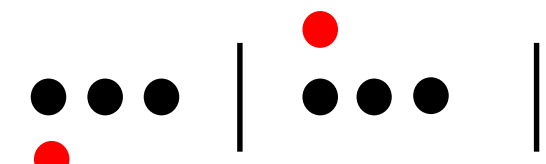
Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Achten vorwärts Achten rückwärts	2 Kreise		<ul style="list-style-type: none"> - 2x durch die Mitte fahren - mind. 4 m Durchmesser - An Bahnbreite anpassbar mit etwa 1m Fahrbreite für den Sportler - mind. 6 m zwischen den Kreisen
	<p>einzelne Kegel (die Kegel können quer oder längs aufgebaut werden)</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 2x durch die Mitte fahren - mind. 6 m zwischen den beiden Kegeln

 vorwärts

 rückwärts

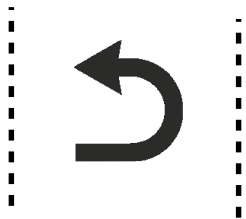
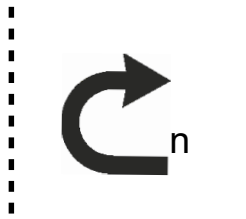
 Das erste Hütchen wird zur Einfahrhilfe als Tor gesetzt

Agiler Rhythmus

Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Agiler Rhythmus	Zick-Zack, Kreis, Zick-Zack		- siehe Angaben der einzelnen (Teil-) Module
	Kammslalom, Tore, Kammslalom		- siehe Angaben der einzelnen (Teil-) Module
	Kammslalom, Sprung, Kammslalom, sprung		- siehe Angaben der einzelnen (Teil-) Module

● Das erste Hütchen wird zur Einfahrhilfe als Tor gesetzt

Drehen

Bereich	Modul	Aufbau	max. Anzahl, Abstände und Höhen der Elemente
Infos Drehen	Von vorwärts auf rückwärts	 <p>Drehen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - In der Zone (mind. 1m) drehen - Am Ausgang der Zone muss die Drehung beendet sein - Schüler C – Wechselzone - Schüler B/A - Linie -Sportler fahren immer rückwärts über die Linie
	Von rückwärts auf vorwärts		<ul style="list-style-type: none"> - In der Zone (mind. 1m) drehen - Am Ausgang der Zone muss die Drehung beendet sein - Schüler C – Wechselzone - Schüler B/A- Linie -Sportler fahren immer rückwärts über die Linie

Zeitstrafen

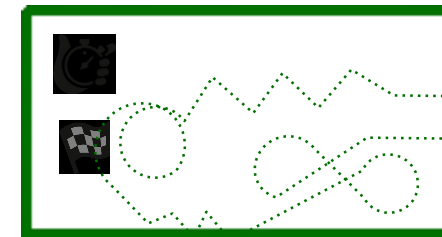


Für die nachstehenden Vergehen werden folgende Zeitstrafen zu der jeweils gestoppten Zeit hinzugerechnet

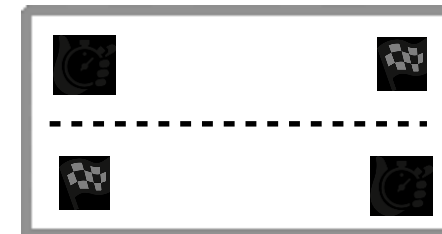
Symbol	Elemente oder Hindernisse	Zeitstrafe
A	Kegel mit einem Bein überstiegen	1 s
B	Kegel- oder Elementverschiebung	1 s
C	Verkehrt herum ins Modul eingelaufen	3 s
D	Element umgeworfen	3 s
E	Beim Überspringen eines Elements dieses umgeworfen	3 s
F	Beim Durchrollen eines Elements dieses umgeworfen	3 s
G	Zu spät von vorwärts auf rückwärts gedreht	3 s
H	Zu früh von rückwärts auf vorwärts gedreht	3 s
I	Beim Einbeinslalom kurz abgesetzt	3 s
K	Überhaupt nicht gedreht	10 s
L	Element ausgelassen	15 s
	Die Verstöße werden vom jeweiligen Schiedsrichter am Modul notiert und nach Rennende dem Oberschiedsrichter gesammelt übergeben. Anschließend werden sie in die Zeitwertung mit aufgenommen und aufaddiert	

Aufbau-Beispiele

A1 Geschicklichkeit
großes Zeitfenster | Halle+Infield



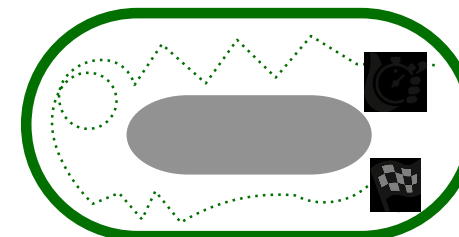
A2 Geschicklichkeit
kleines Zeitfenster | Halle+Infield



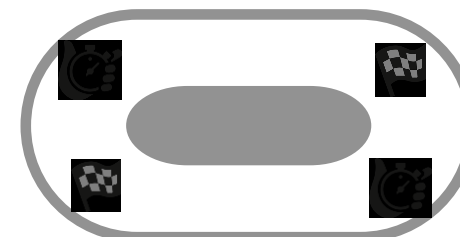
AK1
AK2



A3 Geschicklichkeit
großes Zeitfenster | Bahn



A3 Geschicklichkeit
kleines Zeitfenster | Bahn Parallelbetrieb



AK1
AK2



Empfehlung

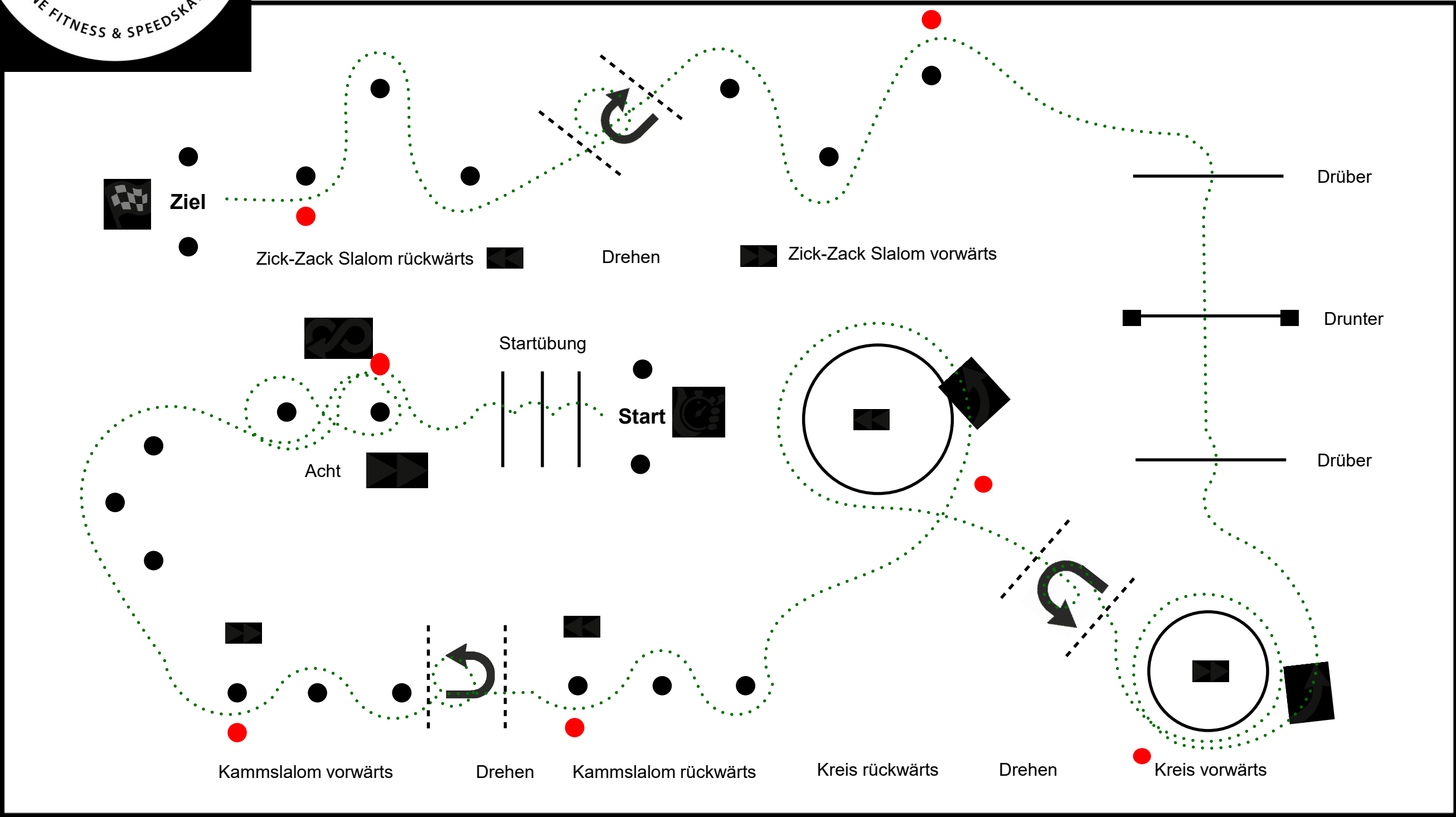


optionale Variante



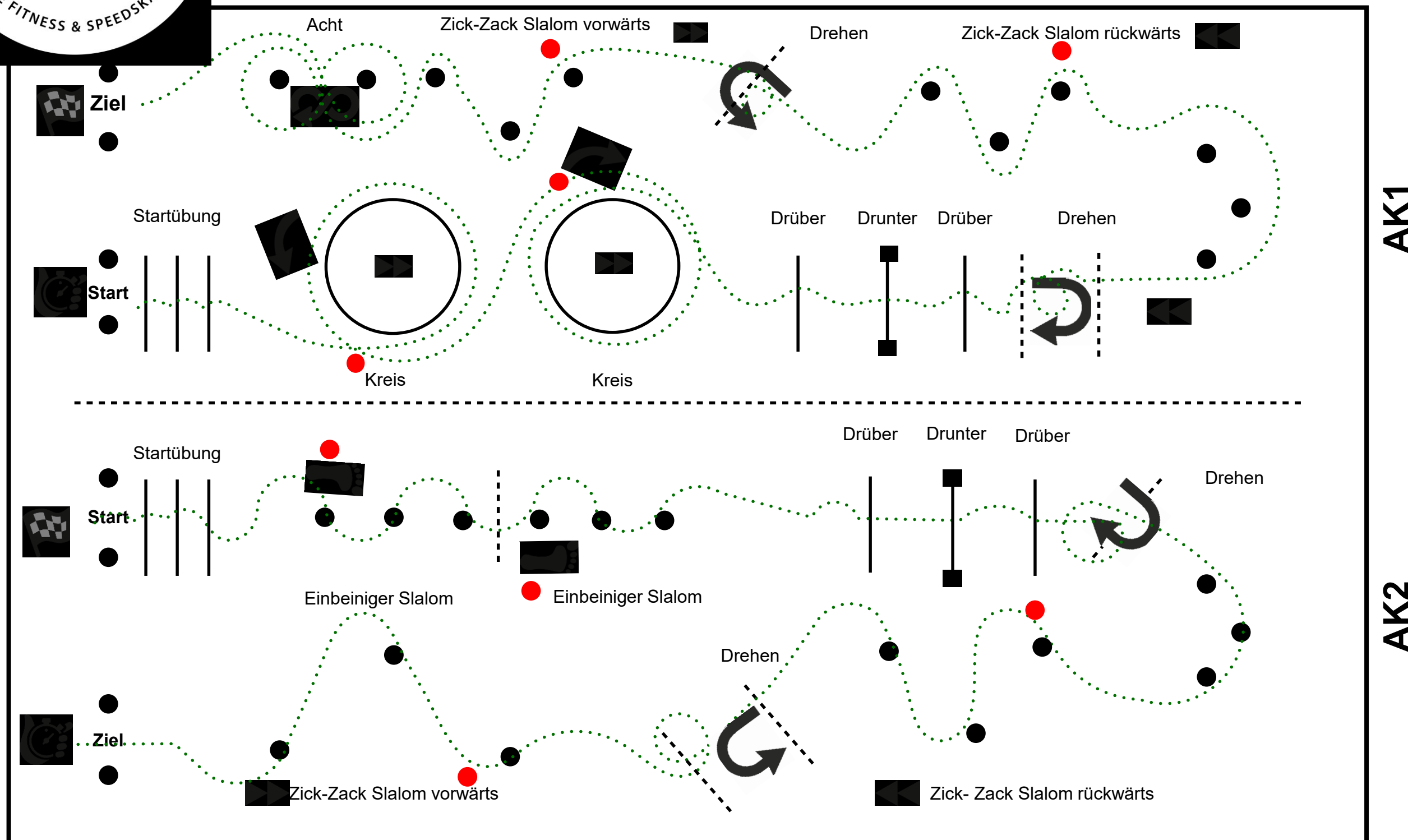
A1 Parcours

Großes Zeitfenster | Halle+Infield



A2 Parcours

Kleines Zeitfenster | Halle + Indoor



AK1

AK2

A3 Parcours

Beispiel ganze Bahn

Kammslalom, Tor, Kammslalom

Kreis

Drehen

Startübung

Zick-Zack Slalom rückwärts

Drehen

Zick-Zack Slalom vorwärts

Kreis rechtsrum

Kreis linksrum

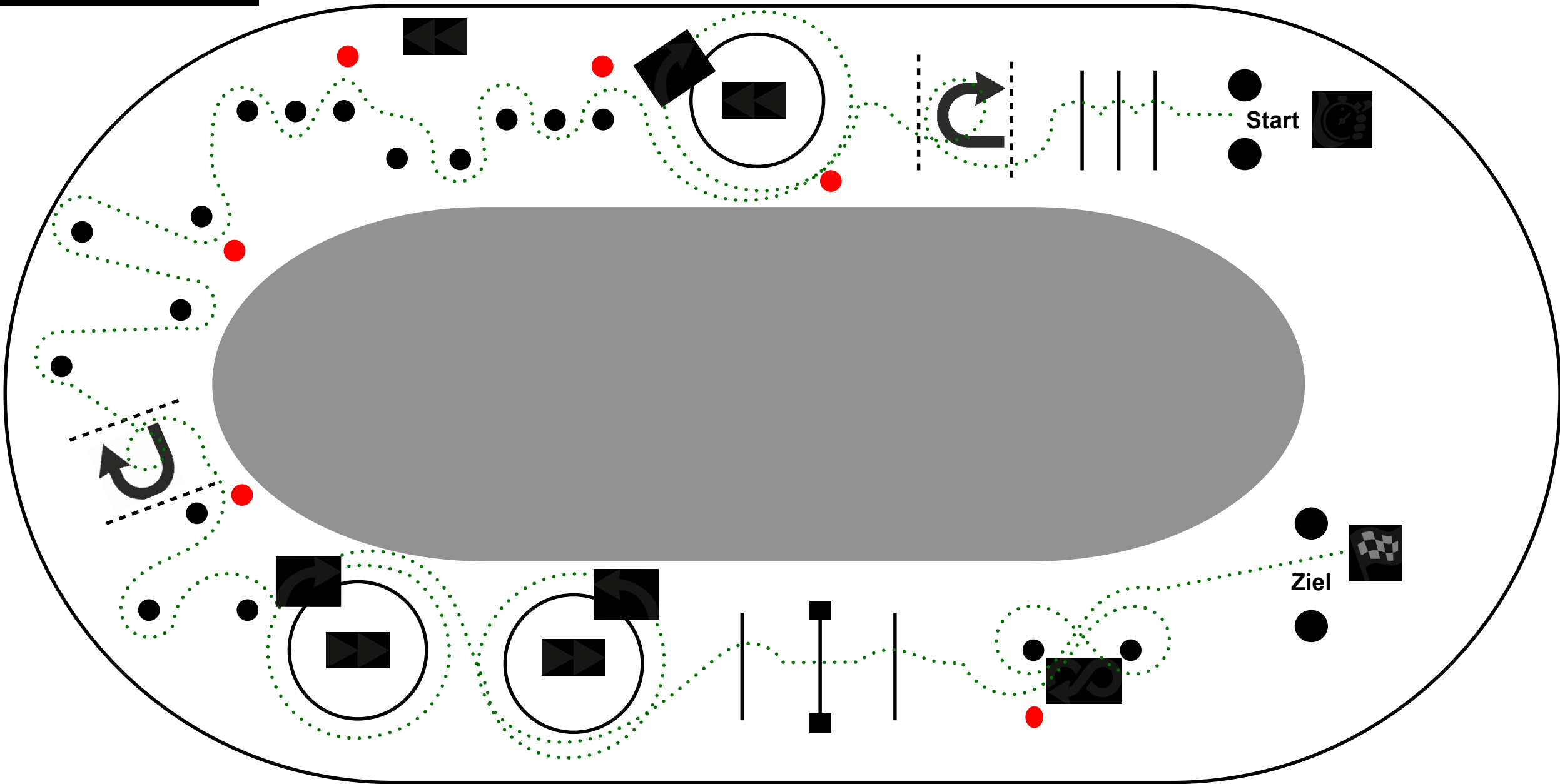
Drüber

Drunter

Drüber

Acht

▶ vorwärts ◀ rückwärts





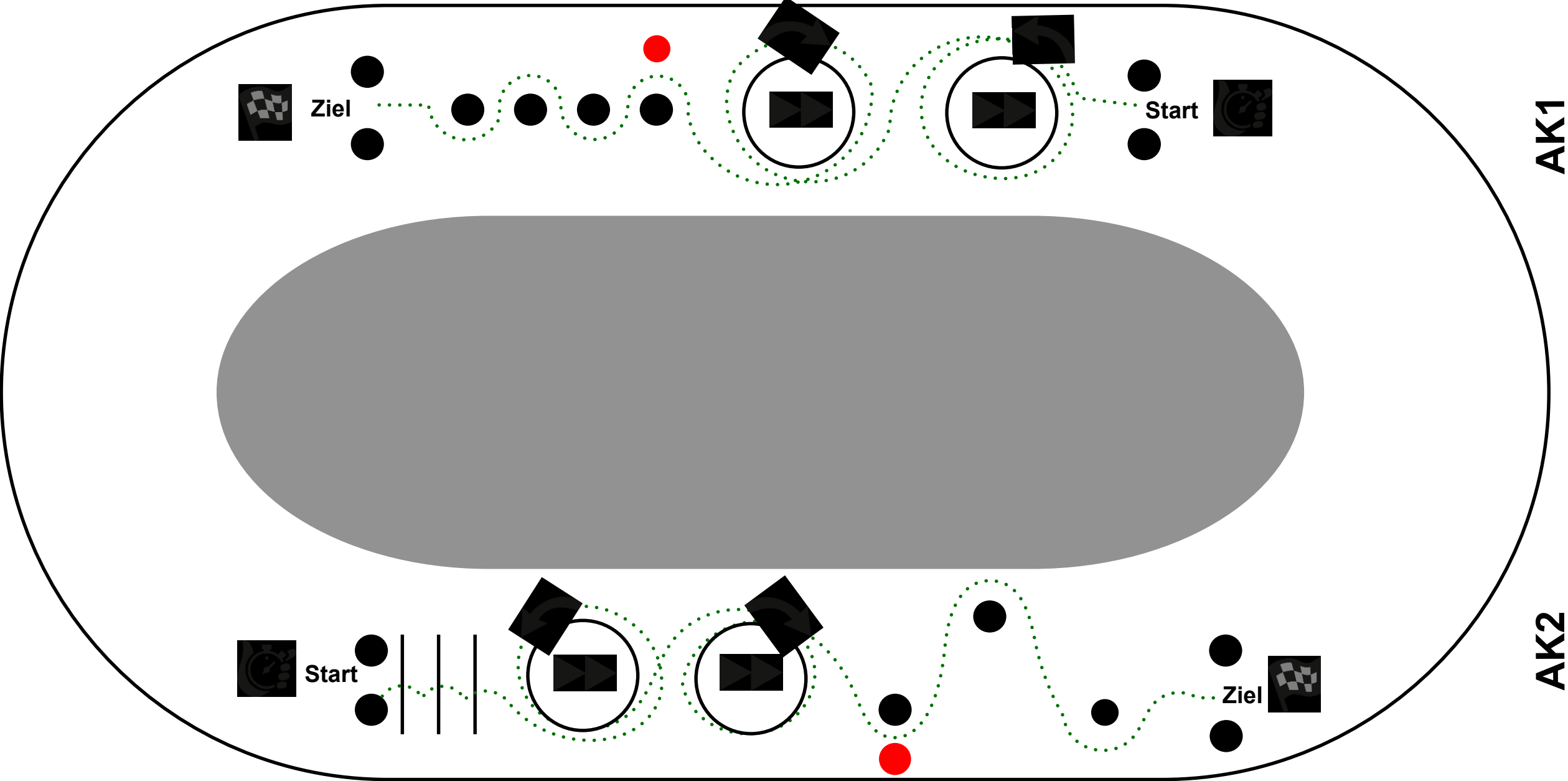
A4:Parcours Bahn Parallelbetrieb



Kammslalom

Kreis rechts herum

Kreis links herum



Ziel

Start

Start

Ziel

Startübungen

Kreis links herum

Kreis rechts herum

Zick-Zack Slalom



vorwärts



rückwärts

Parcours



Abschließende Bemerkungen

Warum Parcours? Bezeichnung ist international verständlich franz./span./engl./ital. Er nimmt außerdem Bezug zu modernen Sportarten an denen sich Kids außerhalb des Skatens orientieren.

Veränderung und erhöhte Priorität wird langfristig die technischen Fertigkeiten aller Nachwuchsläufer erhöhen.

Agilität und intuitives Handeln ist eine der großen Schlüsselqualifikationen im Speedskating

Geschicklichkeitsrennen können eine große Attraktivität und Spannung entwickeln.

Höhere Priorität im Wettkampf hat in aller Regel auch eine höhere Priorität im Training zur Folge.

Wettkampfveranstalter haben einen großen Handlungsrahmen diese Wettkämpfe in ihre Rennen zu integrieren.

Bei Nachwuchsrennen (Kids-Cup, Schüler-Cup, etc.) sollten diese Art von Rennen ein großes Zeitfenster bekommen.