

### **Vorbemerkung der Autoren:**

*Dieser Bericht erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich lediglich um eine kurze Zusammenfassung, die nicht als Technikleitbild oder als Ersatz für eine Aus- bzw. Fortbildung dienen kann. Vielmehr soll durch den Bericht der Meinungs austausch unter den Trainern angeregt werden. Weiter Lehrveranstaltungen sind geplant, eine Teilnahme wird von den Autoren ausdrücklich empfohlen.*

*Sven Noetzel & Uwe Neumann*

*Januar 2003*

## **Trainerlehrgang 7. Dezember 2002**

Am 7. Dezember 2002 veranstaltete die Kunstlauf-Kommission (KK) des Deutschen Rollsport- und Inlineverbands e.V. (DRIV) einen Trainerlehrgang für alle lizenzierten Fachübungsleiter und Trainer im Bereich Rollkunstlauf. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde der neue Bundestrainer im Bereich Kürlauf, Leonardo Lienhardt, durch die KK-Vorsitzende Cornelia Bork vorgestellt. In Zukunft wird es zwei Bundestrainer geben: Neben Leonardo Lienhardt (Kür) wird Michael Obrecht für die Pflicht verantwortlich sein. Im Bereich des Konditionstrainings wird außerdem Melanie Seng die Trainingsarbeit unterstützen.

Inhalt des Lehrganges war das Kürlaufen. Leonardo Lienhardt besitzt durch seine langjährige Tätigkeit als Nationaltrainer (Kür) für den italienischen Verband viel Erfahrung und kann entsprechende Erfolge vorweisen. Nach einer kurzen Vorstellung erläuterte Leonardo Lienhardt seine Vorstellung vom Trainingsaufbau und -inhalt.

Grundsätzlich besteht das nachhaltige Training im Kürlaufen aus drei Säulen:

1. Konditionsaufbau und -training
2. Technikaufbau und -training
3. quantitatives Üben auf Rollschuhen

Je nach Saisonverlauf schwanken die Anteile im Trainingsplan. Im Winter ist verstärkt die Kondition, in der Wettkampfphase vermehrt das Üben auf Rollschuhen im jeweiligen Wettbewerbsprogramm Inhalt der Trainingseinheiten. Im Vergleich zu den südeuropäischen Nationen besteht für den deutschen Rollsport noch Nachhol- bzw. Aufholarbeit im Bereich des quantitativen Trainings.

Leonardo Lienhardt erläuterte seine grundsätzliche Auffassung der einzelnen Sprungtechniken. Diese sind, ohne Anspruch auf Vollständigkeit und exakte inhaltliche Übereinstimmung, im Folgenden zusammengefasst:

### **Dreiersprung / Axel / Doppelaxel**

Grundlage dieser Sprünge ist ein extrem geringer Kanteneinsatz des Absprungbeines. Dies hat zum Vorteil, dass der Sportler seinen individuellen Absprungpunkt besser findet und dadurch die Sprunghöhe positiv beeinflusst wird. Die Spielbeinbewegung ist von ungestreckt (hinter dem Standbein), Spielfuß an Standfuß eng vorbei (in der Schwungbewegung) in die Rotationshaltung dringend zu optimieren. An Hand der qualitativen Ausprägung dieser Bewegung ist das Potenzial des Sprunges zu bewerten. Die Armhaltung ist frei wählbar, jedoch ist der Absprung mit dem linken Arm vorn dem beidarmigen Armzug vorzuziehen, da dieses Bewegungsmuster einfach und weniger störend in den Gesamtbewegungsablauf einfließt.

### **Toeloop**

Im Gegensatz zum Ansatz des zweiachsigen Sprunges der Sprungfamilie Axel, Toeloop, Salchow wies Leonardo Lienhardt darauf hin, dass international mehrheitlich der Toeloop von beiden Beinen abgesprungen wird. Er macht auf die Namensgebung "Toeloop"

aufmerksam. Demnach besteht der Toeloop aus einem Toe (englisch für Zehe) und dem Loop (englisch für Rittberger). Ein Absprung nur vom linken Bein scheint dadurch nicht akzeptabel. Wichtig hierbei ist zu erwähnen, dass der Absprung vom *rechten* Fuß nicht zu stark vom Vorderfuß erfolgen darf.

### **Salchow**

Große Priorität bei diesem Sprung besitzt die kleine Ausführung des Absprungbogens des linken Standfußes. So ist zu verhindern, dass der linke Absprungfuß hinter dem Absprungpunkt wegläuft. Der letzte Abdruck sollte vom Stopper erfolgen.

### **Rittberger**

International besitzt der Doppel-Rittberger von der Kante eine höhere Wertigkeit als ein vom Stopper abgesprungener Rittberger. Hinter dem Doppelaxel gilt der Rittberger als zweitwichtigster Doppelsprung. Cornelia Bork wies darauf hin, dass ab 2003 nur noch der Rittberger von der Kante eine Wertigkeit besitzt. Um den Rittberger von der Kante abzuspringen, muss der Absprungpunkt vom Vorderfuß in Richtung der Hacke verlagert werden. Wichtig ist dabei, dass es zu keinem übermäßigen Kantendruck kommt. Leonardo Lienhardt forderte dazu auf, im Nachwuchsbereich den Kantentrittberger verstärkt zu trainieren. Der Dreifach-Rittberger bedarf einer anderen Technik. Da aber nicht zu erwarten ist, dass kurz- oder mittelfristig der Dreifach-Rittberger zum Standard in deutschen Kürprogrammen wird, wurde auf diese Technik nicht detaillierter eingegangen.

### **Flip / Lutz**

Grundlage eines erfolversprechenden Flip/Lutz-Absprunges ist ein Auftupfen des Stoppers in der ideellen Spur des Spielbeines. Es findet kein zu großer Belastungswechsel zwischen dem rechten und linken Bein statt. Die Ausprägung der Kante im Standbein ist schwach. Der Oberkörper ist aufrecht und leicht in die Drehrichtung orientiert.

### **Arm- und Schulterhaltung**

Die Arm- und Schulterhaltung in den Absprüngen ist grundsätzlich radial und nicht tangential. Ein zu starkes Gegenziehen in der Sprungvorbereitung wirkt sich nachteilig auf den Bewegungsablauf und den optimalen Abdruck des Sprunges aus.

### **Aufsprung**

Aufsprünge auf Stopper oder zwei Füßen sind nicht akzeptabel. Sollte ein Sprung nicht die geforderte Anzahl der Umdrehungen besitzen, so ist dieser Sprung trotzdem auf vier Rollen zu landen. Das Spielbein und der Oberkörper verbleiben in Rotationshaltung, bis die nötige Anzahl der Rotation erreicht ist. Das Gewicht sollte beim Aufsprung auf dem Absatz des Landebeines sein.

### **Pirouetten**

Die Ausführung der Standardwaagen (va und ra) muss optimiert erfolgen. Ein Zentrieren mit Hilfe des Stoppers ist in jedem Fall unzulässig. Das Einschleudern/Eindreuen in die ra-Waage erfolgt auf dem rechten Bein.

Zum Abschluss der Veranstaltung appellierte Leonardo Lienhardt an die Trainer, dass nur gemeinsam bessere Leistungen und ein Fortschritt im deutschen Rollkunstlaufen zu erreichen sei. Leonardo Lienhardt wies ausdrücklich darauf hin, dass ein produktives Klima davon begünstigt wird, wenn die Kommunikation zwischen den Trainern lebhaft und kontrovers geführt wird.