Lehrbuch zum EIS- und STOCKSPORT

Didaktische und methodische Grundsätze im Eis- und Stocksport

STOCKSPORT AUSTRIA

Bund Österreichischer Eis- und Stocksportler

Erarbeitet im Auftrag des Bund Österreichischer Stocksportler (BÖE)

Autor und Autorin
Bernd Zambo (Allgemein, Ziel- und Mannschaftssport)
Katharina Maierhofer (Weitensport)

Koordination und Redaktion
Bernd Zambo
Telefon: +43 664 125 40 90
Mail: bernd.zambo@boee.at

Herausgeber
Bund Österreichischer Stocksportler (BÖE)
Ludersdorf 202, 8200 Gleisdorf
Telefon: +43 660 50 67 203
Website: https://www.stocksport-austria.at/ - Mail: office@boee.at

Druck
RehaDruck, Viktor-Franz-Str. 9, 8052 Graz, www.rehadruck.at

2. Auflage, Gleisdorf, März 2023

Die Verwendung der Texte und Abbildungen ist ohne Zustimmung des Herausgebers nicht gestattet und kann zur Anzeige gebracht werden. Gleiches gilt für Kopien, Übersetzungen, Verfilmungen. Die Vervielfältigung im Lehrbereich wird hiermit genehmigt.

INHALT

1. Vorwort **4**

2. Didaktische Überlegungen **5**

3. Elemente des Stocksportes **6**

4. Die Basics **8**
4.1. Die richtige Grundstellung 8
4.2. Der richtige Griff 12
4.3. Die Position des Körpers bei der Versuchsabgabe 15
4.4. Das richtige Schwingen 17
4.5. Die richtige Auflage 21
4.6. Phasen der Versuchsabgabe (Mannschafts- und Zielsport) 23
4.7. Phasen der Versuchsabgabe im Weitensport 25
4.8. Zusammenfassung Basics 28

5. Versuchsvarianten im Mannschafts- und Zielsport **29**
5.1. Maßversuch (inkl. Ansteller) 29
5.2. Stockversuch 30
5.3. Wappler / Wabbler / Wobbler 31
5.4. Zusammenfassung Versuchsvarianten 33

6. Einführung in die Taktik **34**
6.1. Mannschaftssport 34
6.2. Zielsport 35
6.3. Weitensport 36

7. Verhalten im Stocksport **38**
7.1. Grundverhalten im Stocksport 38
7.2. Einführung in die Regelkunde 39

8. Spielverständnis **43**
8.1. Einführung in die Materialkunde 43

9. Fitness im Stocksport **47**
9.1. Ausdauer 47
9.2. Gleichgewicht 47
9.3. Konzentration 48
9.4. Koordination 48
9.5. Kraft 50

10. Der Aufbau einer Trainingseinheit **55**
10.1. Methodische Tipps für den Stocksport 55
10.2. Aufwärmen 55
10.3. Praxis 59
10.4. Theorie 60
10.5. Eine Auswahl von Spielen mit dem Stock 60

11. Anhang A **65**
11.1. Protokollblatt zur Planung einer Trainingseinheit 65
11.2. Trainingsplanung 67

12. Anhang B **92**

VORWORT

Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde die männliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des weiblichen Geschlechts. Frauen und Männer mögen sich von den Inhalten dieses Buches gleichermaßen angesprochen fühlen. Ein großer Vorteil des Stocksportes ist, dass er von jeder Person, mit unterschiedlichsten Voraussetzungen gespielt werden kann!

Ist im Text von Stocksport die Rede, meint man sowohl die Winter- (Eisstocksport), als auch die Sommersaison (Stocksport).
Wir danken für Ihr Verständnis.

Dieses Buch ist entstanden, um einen Standard beim Lehren des Stocksportes einzuführen. Es handelt sich hier um eine grundlegende Basis, welche das Unterrichten leichter machen soll. Die Inhalte können dabei für Kinder und Jugendliche, aber auch für Anfänger jeden Alters eingesetzt werden. Empfohlen wird das chronologische Arbeiten mit dem Buch. Selbstverständlich hat jeder Übungsleiter, Instruktor oder Trainer seinen eigenen Stil, trotzdem trägt die Reihenfolge der Punkte zum erfolgreichen Lehren und Lernen des Stocksportes bei.

Didaktische Überlegungen

Der Stocksport in allen seinen Varianten (Ziel-, Mannschafts- und Weitensport) gehört zu den sehr beliebten sportlichen Freizeitaktivitäten bei Kindern und Jugendlichen in Österreich. Das interessante und abwechslungsreiche Spiel übt große Anziehungskraft aus, die durch die Präsenz der Sportart in allen Bundesländern, sowie großen Erfolgen bei internationalen Bewerben noch gesteigert wird. Diese günstige motivationale Ausgangssituation seitens der Schüler bietet vielfältige Möglichkeiten, im und durch den Stocksport wichtige Lernziele des Sportunterrichts umzusetzen.

Lernbereich Gesundheit:

Der Stocksport vermittelt durch dessen unterschiedliche Belastungen vielseitige körperliche Erfahrungen. Die Sportler erleben unmittelbar die Bedeutung der körperlichen Grundlagen Konzentration, Koordination, Kraft und Stabilität. Das Erlernen der richtigen Technik, das Stabilisieren des Bewegungsablaufes, der Reiz, einen Versuch, sei es Maßversuch, Versuch auf einen Stock oder Weitenversuch richtig auf die Spielbahn zu bringen und damit ein entferntes Ziel zu treffen, erfordert Geduld und viel Training und verschafft den Sportlern intensive Bewegungserfahrungen und Erfolgserlebnisse.

Lernbereich Fair Play und Kooperation im Sport und dem sozialen Umfeld:

Gerade ein komplexes Spiel wie der Stocksport ist ohne ein entsprechendes Regelwerk nicht durchführbar. Gemeinsames Üben in der Trainingseinheit erfordert Eingehen auf die Bedürfnisse der Mitspieler und die Unterstützung der anderen Sportler. Die hohe intrinsische Motivation der Sportler zur Beschäftigung mit dem Stocksport fördert den verantwortungsbewussten Umgang mit dem zur Verfügung gestellten oder selbst erworbenen Material und den Sportanlagen.

Lernbereich spielen, aufbauen, leisten:

Die Popularität des Stocksportes in Österreich begünstigt die Auseinandersetzung der Kinder und Jugendlichen mit den Anforderungen der Sportart. Hohe allgemeine und spezielle Koordinationsleistungen kennzeichnen zusammen mit Konzentrationsfaktoren das Profil der Sportart. Die Sportler erkennen die Bedeutung dieser Leistungsfaktoren und werden dadurch zum Training motiviert. Das Spielen des Einzelbewerbes im Ziel- oder Weitensport, bis zum Mannschaftsspiel, vermittelt individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen (z.B. taktisches Verhalten allein und in der Mannschaft) die auch in anderen Sportarten von Bedeutung sind.

Elemente des Stocksportes

Der Stocksport ist eine komplexe Sportart. Es gibt mehrere leistungsbestimmende Elemente, welche in Abbildung 1 zu sehen sind. Im Mittelpunkt dieser Elemente oder Fähigkeiten steht das Spielverständnis, welches sich aus Fertigkeiten der Taktik und des Verhaltens im Stocksport zusammensetzt. Des Weiteren konzentrieren sich Trainingseinheiten auf das richtige Erlernen der Technik. Der ebenfalls wichtige Punkt G3K (Gleichgewicht, Konzentration, Koordination und Kraft) sorgt für eine bessere Stabilität im Stocksport, was wiederum eine erhöhte Präzision in der Versuchsausführung mit sich bringt. Der Punkt Kraft zielt dabei vor allem auf das Mobilisations- und Stabilisationstraining ab. Erst wenn eine gewisse Stabilität bei Fortgeschrittenen vorhanden ist, macht es Sinn auch allgemeines Krafttraining in den Mannschafts- und Zielsport zu bringen.

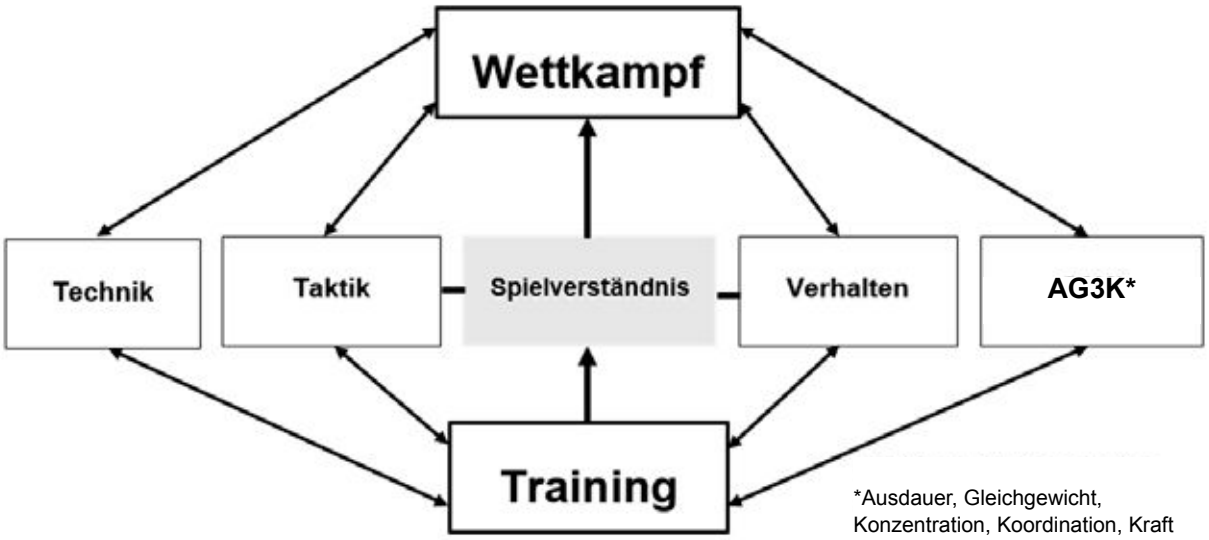


Abb. 1: Elementarbereiche des Eis- und Stocksportes

Technik:

Richtiger Stand, Griff, Schwung und Ablauf bei einem Versuch. Diese drei Punkte, genauso wie die Versuchsabgabe, sollten Teil jedes Trainings sein. Bis zur richtigen, verinnerlichten Ausführung muss der Trainer eingreifen und Fehler ausbessern. Der Stand, der Griff am Stiel, der Schwung und die Versuchsabgabe sollten automatisiert werden.

Taktik:

Der Eis- und Stockport ist in jeder seiner Sparten eine komplexe Sportart. Eine gute Taktik entscheidet zwischen Sieg oder Niederlage. Während bei Anfängern zu Beginn die Versuchsabgabe im Vordergrund steht, ist es trotz allem wichtig, schon von Anfang an das „Warum?“ eines Versuches zu erklären. Der Trainer sollte dabei mit Feingefühl vorgehen und zu viel Theorie vermeiden. Vor allem in den jüngsten Spielklassen ist es zu bevorzugen, rein theoretische Taktikeinheiten zu unterlassen.

Verhalten:

Zum Verhalten im Stocksport gehört vor allem das Grundprinzip des Fair Play. Es zielt auch auf das Erlernen der sozialen Kompetenz ab. Wie geht man mit seinen Teamkollegen, Mitspielern, Gegnern, Fans, der Familie usw. um? Wie verhält man sich bei Siegen oder Niederlagen? Darf der Sport meine Persönlichkeit verändern?

Spielverständnis:

Entsteht durch Training der Taktik und des Verhaltens im Stocksport. Ein großes Thema im Punkt Spielverständnis ist auch die Materialkunde. Nur wenn Taktik und richtiges Anwenden des passenden Materials stimmen, kann man von einem großen Spielverständnis sprechen. Des Weiteren wechselwirkt das Spielverständnis auch mit dem Verhalten im Stocksport, also den Regeln und dem Fair Play.

Ausdauer, Gleichgewicht, Konzentration, Koordination, Kraft:

Diese fünf Punkte legen den Grundstein für eine gute Stabilität, welche Voraussetzung für erfolgreiche Versuche im Stocksport ist. Je jünger die Sportler, desto spielerischer sollen diese Trainingsele- mente eingebaut werden. Des Weiteren darf man junge Spieler hier nicht über- fordern. Es gilt: weniger ist mehr. Erst wenn ge- wisse Übungen gut funktionieren, sollte man die- se erschweren und/oder neue einführen. Bei allen drei Punkten ist eine Überreizung des Nerven- systems zu vermeiden, deshalb Schwierig- keiten so wählen, dass die Sportler nicht durchgehend scheitern.

Training:

Die Trainingseinheiten sollten dafür genutzt werden die oben angeführten Punkte zu stärken. Vor allem bei jüngeren Sportlern sollten spielerische Elemente (beginnend beim Aufwärmen, über Spiele mit dem Stock usw.) eingebaut werden. Trotz des großen Spaßfaktors beim Training mit Anfängern darf auch ein kleiner Wettkampf in den Einheiten nicht fehlen. Ob dieser während den Spielen stattfindet oder zum Beispiel eine Variante des Ziel- oder Mannschaftsbewerbes gespielt wird bleibt dem Trainer überlassen. Je früher Sportler lernen mit Sieg und Niederlage umzugehen, desto leichter tun sie sich bei tatsächlichen Wettbewerben. Somit sollten auch Wettkämpfe Teil eines Trainings sein. Es ist allerdings zu vermeiden, dass zu allen fünf Punkten aus Abb. 1 etwas gemacht wird. Der Trainer soll die Sportler nicht überfordern. Es ist in Ordnung, wenn man sich in einer Trainingseinheit auf maximal drei Punkte konzentriert, wobei man sich über die Hybridität der einzelnen Säulen im Klaren sein sollte. Wie oben beschrieben, ist z.B. das Spielverständnis mit dem Verhalten und der Taktik eng verbunden.

Wettkämpfe:

Diese sind das endgültige Ziel aller Trainingseinheiten. Man trainiert, um seine Leistung bei einer Meisterschaft oder einem Turnier präsentieren zu können. Deshalb sollten Trainingseinheiten und deren Intensität auf einen anstehenden Wettbewerb abgestimmt werden. Nur wenn alle Punkte durch das Training gestärkt werden, ist ein Sportler in der Lage einen Wettbewerb nicht als Überforderung, sondern als „Spaß am sich Messen" zu erleben. Drängt man Spieler zu schnell zu Wettbewerben, kann die Freude am Sport schnell verloren gehen. Es ist deshalb ebenfalls die Aufgabe des Trainers seine Sportler für einen Wettbewerb vorzubereiten und aufzubauen.

Die Basics

Im folgenden Kapitel geht es vor allem um die Basics des Stocksportes. Diese sind für alle Altersklassen, mit dem Unterschied in der Art der Erklärung, anwendbar und bilden einen Grundstock für das erfolgreiche Lehren dieses Sportes. Sollte man noch nie Kontakt mit dem Stocksport gehabt haben, empfiehlt es sich, zuerst die Kapitel 8 und 9 (Verhalten im Stocksport und Spielverständnis) zu lesen.

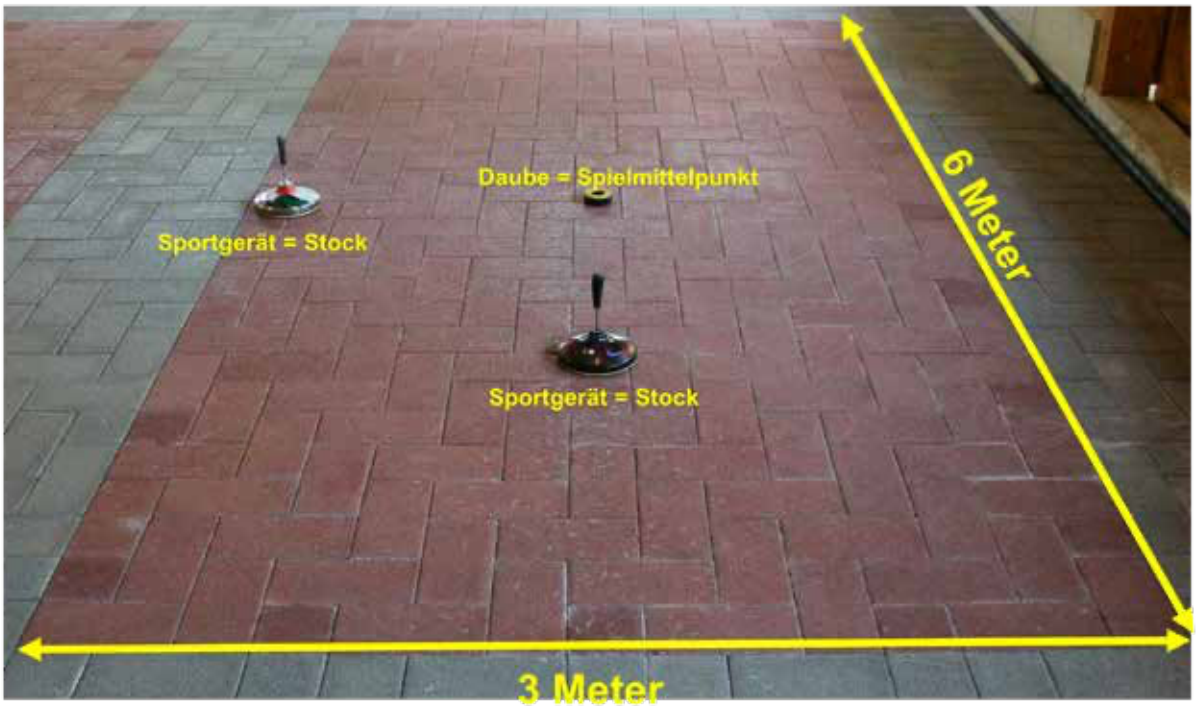


Abb. 2: Spielfeld = Zielfeld im Eis- und Stocksport mit Pflastersteinbelag

4.1. Die richtige Grundstellung

Da es sich um Erklärungen für Anfänger handelt, wird auf die getrennte Beschreibung von Winter- und Sommerbelägen verzichtet. Bei Anfängern sollte der Bewegungsablauf in beiden Saisonen, um Stabilität aufbauen zu können, sehr ähnlich sein. Erst bei fortgeschrittenen Sportlern ändert sich die Ablaufdynamik auf den verschiedenen Belägen.

Abb. 3: Markierung Abspielstelle (Sommer)

4.1.1. Mannschafts- und Zielsport

Bei der richtigen Grundstellung für die Versuchsabgabe im Stocksport steht die Stabilität im Vordergrund. Vor allem für jüngere Spieler ist es wichtig die richtige Standbreite auf den unterschiedlichen Körperbau auszulegen. Es gibt nicht DAS Rezept, welches für jeden Sportler richtig ist, denn jeder Mensch hat unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. Trotz allem macht es Sinn den Stand vorzuzeigen und erst dann gegebenenfalls individuelle Anpassungen durchzuführen. Es ist oftmals so, dass junge Spieler automatisch den Stand zum Beispiel verbreitern, um nicht zu stark aus dem Gleichgewicht zu kommen. Je stabiler und besser ausgeprägt der Gleichgewichtssinn von Spielern ist, desto besser werden sie sich an die folgenden Tipps halten können.
Es wird eine Anfängervariante für die richtigen Grundstellung beschrieben und anhand von Bildern dargestellt. Als erstes sollte den Sportlern die Abspielstelle gezeigt und erklärt werden. Ein Fuß muss bei der Versuchsabgabe die Abspielstelle berühren. Um hier nichts zu verkomplizieren, soll man sich zentral auf die Abspielstelle stellen und so den richtigen Stand vorzeigen, da sich Kinder sonst zu sehr auf das Berühren der Markierung konzentrieren. Auch im Winter sollte ein zentraler Stand auf der Standvorrichtung vorgezeigt werden.

Rechtshänder:

Hier ist das rechte Bein das Standbein und steht in der Schwungphase hinter dem linken Bein. Die Fußspitze des rechten Fußes steht dabei ca. in einem 45° Winkel zur Abspielstelle.

Abb. 4: Standbein (rechts) zeigt auf eine beliebige Markierung (hier Daube)

TIPP: Als Hilfe ist es empfehlenswert, wenn eine Markierung oder ein Objekt im Abspielfeld steht, auf welches die Fußspitze beim Stand (siehe Abb. 3) zeigen kann. So ist es nicht nötig den Kindern 45° zu erklären, sondern man sagt ihnen, dass die Fußspitze bei der Versuchsabgabe ungefähr auf dieses Objekt oder diese Markierung zeigen soll.

Der linke Fuß zeigt ungefähr in Richtung des Zieles, welches man mit dem Versuch erreichen möchte.

Abb. 5: Ausfallbein (links) zeigt auf das Ziel

TIPP: Auf keinen Fall zu genau darauf eingehen, dass der linke Fuß genau auf das Ziel zeigen muss, sonst passiert es oft, dass sich Kinder sehr stark auf diesen Punkt konzentrieren und während der Vorbereitungsphase immer wieder auf den Fuß schauen und kontrollieren, ob dieser denn noch auf der richtigen Stelle steht.

Das rechte Bein wird zwar das Standbein genannt, allerdings wechselt die Gewichtsverlagerung während des Schwingens zwischen den beiden Beinen. Das ist in Ordnung, allerdings sollte dieses Verlagern des Gewichts nicht in kleine Schritte während der Schwungphase ausarten. Man kann auch das Gewicht verlagern, ohne die Füße anzuheben. Der Oberkörper darf auch gerne nach vorn und hinten mitschwingen, um dem Impuls des Spielgerätes entgegenzuwirken.

Abb. 6: Empfohlener Stand bei einem Rechtshänder

TIPP: „Schupstest". Nehmen die Kinder ihre Standposition (ohne Sportgerät) ein und bekommen einen leichten Schups, sollten sie diesen beim richtigen Stand leicht ausgleichen können. Dieser Schups sollte die Richtung des Stockes in der Schwungphase imitieren.

Linkshänder:

Hier ist das linke Bein das Standbein und steht in der Schwungphase hinter dem rechten Bein. Die Fußspitze des linken Fußes steht dabei ca. in einem 45° Winkel zur Abspielstelle.

Abb. 7: Standbein (links) zeigt auf eine beliebige Markierung (hier Daube)

TIPP: Als Hilfe ist es empfehlenswert, wenn eine Markierung oder ein Objekt im Abspielfeld steht, auf welches die Fußspitze beim Stand zeigen kann. So ist es nicht nötig den Kindern 45° zu erklären, sondern man sagt ihnen, dass die Fußspitze bei der Versuchsabgabe auf dieses Objekt oder diese Markierung zeigen soll.

Der rechte Fuß zeigt ungefähr in Richtung des Zieles, welches man mit dem Versuch erreichen möchte.

Abb. 8: Ausfallbein (rechts) zeigt auf das Ziel

TIPP: Auf keinen Fall zu genau darauf eingehen, dass der rechte Fuß genau auf das Ziel zeigen muss, sonst passiert es oft, dass sich Kinder sehr stark auf diesen Punkt konzentrieren und während der Vorbereitungsphase immer wieder auf den Fuß schauen und kontrollieren, ob dieser denn noch auf der richtigen Stelle steht.

Das linke Bein wird zwar das Standbein genannt, allerdings wechselt die Gewichtsverlagerung während des Schwingens zwischen den beiden Beinen. Das ist in Ordnung, allerdings sollte dieses Verlagern des Gewichts nicht in kleine Schritte während der Schwungphase ausarten. Man kann

auch das Gewicht verlagern, ohne die Füße anzuheben. Der Oberkörper darf auch gerne nach vorn und hinten mitschwingen, um dem Impuls des Spielgerätes entgegenzuwirken.

Abb. 9: Empfohlener Stand bei einem Linkshänder

TIPP: „Schupstest". Nehmen die Kinder ihre Standposition (ohne Sportgerät) ein und bekommen einen leichten Schups, sollten sie diesen beim richtigen Stand leicht ausgleichen können. Dieser Schups sollte die Richtung des Stockes in der Schwungphase imitieren.

Zusammenfassende Tipps für die richtige Grundstellung:

1. Erklärung der Abspielstelle (Vgl. Sommer, Winter)
2. Zentral auf die Abspielstelle stellen
3. (Rechtshänder) Linkes Bein = Ausfallbein; rechtes Bein = Standbein
3. (Linkshänder) Rechtes Bein = Ausfallbein; linkes Bein = Standbein
4. Hilfe verwenden → Standbein **ungefähr** 45° zur Körperachse (Markierung in Spielfeld)
5. Ausfallbein zeigt **ungefähr** Richtung Ziel
6. Kein übermäßiges „Wandern" während der Schwungphase
7. „Schupstest" zum Feststellen der Stabilität
8. Ausfallschritt ohne Stock üben (Schritt soll nicht zu groß sein)
9. Grundstellung automatisieren (evtl. durch spielerische Elemente)
10. Fehler sofort ausbessern!

4.1.2. Weitensport

Die Abspielstelle beim Weitensport heißt „Fuße". Anders als beim Mannschaftssport ist die Abspielstelle länger und breiter und mit einer Abschrägung versehen. Abhängig von der körperlichen Voraussetzung und der stärker ausgeprägten Seite (Links- oder Rechtshänder) nutzt der Spieler die „Fuße" aus.

Sowie beim Mannschafts- und Zielsport ist eine stabile Grundstellung eine wichtige Voraussetzung für eine gelungene Versuchsabgabe. Der Spieler steht mit dem ganzen Körper parallel zur Versuchsrichtung, die Beine sind etwa schulterbreit platziert. Der rechte Fuß wird auf der Abspielstelle und der linke Fuß kurz davor am Boden platziert. Für Anfänger gilt vorerst ein stabiler schulterbreiter Stand, erst in weiterer Folge wird der rechte Fuß auf der Schräge der Abspielstelle aufgestellt. Während der Schwungphase zeigen beide Fußspitzen im rechten Winkel zur Versuchsrichtung. Erst während der Versuchsabgabe ändert sich die Richtung des linken Fußes in Versuchsrichtung.

Abb. 10: Abspielstelle im Weitensport

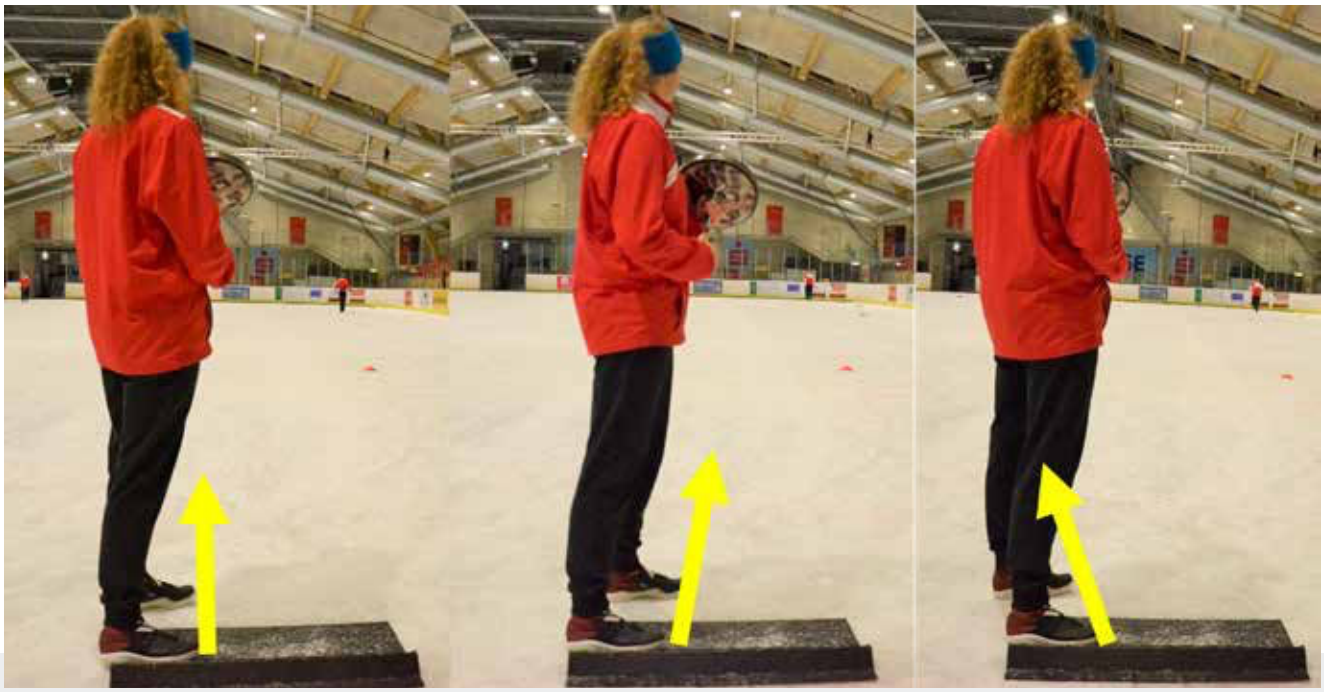


Abb. 11: Vorgabe der Versuchsrichtung bei richtiger Technik durch Veränderung der Grundstellung

TIPP: Um die Richtung des Versuchs zu ändern wird empfohlen, den Stand des linken Fußes nach vor zu stellen, um einen Versuch auf der rechten Seite zu erleichtern. Gleiches gilt für einen Versuch auf der linken Hälfte der Bahn. So stellt der Spieler während der Schwungphase seinen linken Fuß etwas versetzt nach hinten.

Zusammenfassende Tipps für die richtige Grundstellung:

1. Erklärung der Abspielstelle (Vgl. Sommer, Winter)
2. Körper parallel zur Versuchsrichtung
3. schulterbreiter Stand
4. (Rechtshänder) rechter Fuß = auf Schräge, linkes Bein = schulterbreiter Abstand am Boden
5. (Linkshänder) linker Fuß = auf Schräge; rechtes Bein = schulterbreiter Abstand am Boden
6. beide Zehenspitzen zeigen im rechten Winkel zu Versuchsrichtung
7. linken Fuß variieren für Richtung
8. immer wieder ohne Stock in die Abspielstelle gehen
9. Grundstellung automatisieren (evtl. durch spielerische Elemente)
10. Fehler sofort ausbessern!

4.2. Der richtige Griff

In diesem Kapitel wird der richtige Griff am Stiel beschrieben. Dieser sollte immer gleich gewählt und automatisiert werden. Beim heutzutage verwendeten Material sind die Griffe schon so ergonomisch geformt, dass der bequemste Griff leicht vorzuzeigen ist.

4.2.1. Mannschafts- und Zielsport

Natürlich gibt es Unterschiede in den Griff- und Stielvarianten und die Vorlieben sind nicht bei jedem Spieler gleich. Es sollte eine Griffform, Oberfläche und Stielvariante gewählt werden, welche die Handfläche nicht verletzt und weder zu sehr klebt noch zu rutschig ist. Für Anfänger sind weiche Griffbänder zu empfehlen.
Ähnlich wie beim Kapitel mit dem richtigen Stand gilt auch hier, dass der Griff am besten vorgezeigt wird. Um diesen Punkt nicht unnötig zu verkomplizieren, sollte der Stiel auf einem Stockkörper verschraubt sein, da auch in Zukunft der Stiel nur fertig verschraubt verwendet wird. Im Idealfall wurde der richtige Stand schon erklärt und man kombiniert nun diesen mit dem richtigen Griff. Der Spieler nimmt seinen Stockkörper, stellt diesen neben die Abspielstelle, nimmt den richtigen Stand ein und greift dann nach dem Stiel. Dieser Prozess sollte automatisiert werden und immer gleich ablaufen. Die Krümmung des Stieles zeigt nach hinten, also entgegen der Spielrichtung.
Um die Hand richtig auf dem Stiel zu positionieren, lässt man die Hände mit den Handflächen nach innen baumeln und greift mit dieser Handstellung nach dem Stiel. Nun liegen die Finger (bis auf den Daumen) in der Krümmung. Der Daumen umgreift von der anderen Seite (also kein Affengriff), um einen festen Griff zu gewährleisten. Der Stiel soll so umgriffen werden, dass der kleine Finger ziemlich genau mit dem Stielende abschließt.

Abb. 12: Der Stock steht mit der Krümmung nach hinten neben der Abspielstelle

Abb. 13: Griff nach dem Stiel und Griffposition

TIPP: Bei schlechter Auflage (muss nicht am Griff liegen) nie die Griffhöhe ändern, sondern einen Stiel mit einer anderen Länge wählen!

Zusammenfassende Tipps für den richtigen Griff:

1. Handflächenschonende Griffoberflächen verwenden
2. Richtigen Griff am Sportgerät vorzeigen
3. Stock neben Abspielstelle stellen und Stiel so positionieren, dass er entgegen der Spielrichtung zeigt
4. Bücken und Stiel in neutraler Handposition umgreifen
5. Kleiner Finger schließt mit dem Stielende ab
6. KEIN Affengriff → Daumen gibt zusätzliche Sicherheit
7. Ablauf mit Stand und Griff automatisieren

4.2.2. Weitensport

Grundsätzlich soll ein Stiel passend zur körperlichen Gegebenheit gewählt werden. Es gibt verschiedene Griffformen sowie Stiellängen, die an den Körperbau angepasst werden sollten.
Die Materialoberfläche beim Weitensport und somit ein guter Halt ist von großer Bedeutung. Für Anfänger wird meist ein mit Rauleder überzogener Stiel verwendet.
Der richtige Griff steht auch immer im Zusammenhang mit einer gelungen Versuchsabgabe. Der Spieler greift mit der Handfläche geöffnet den Stiel an. Dabei befinden sich die Finger (au-

Abb. 14: Griffhaltung auf einen Weitensportstiel

TIPP: Magnesium hilft den Sportlern, um bei der Versuchsabgabe den Stiel besser aus der Hand abgeben zu können.

Zusammenfassende Tipps für den richtigen Griff:

1. Passende Griffform und Stiellänge wählen
2 Passendes Material für den Griff wählen (Leder rau oder glatt, Silikon, Bänder, …)
3. Richtigen Griff am Sportgerät vorzeigen
4. mit Hand geöffnet den Stiel angreifen
5. Finger umschließen die Krümmung
6. Kleiner Finger schließt mit dem Stielende ab
7. KEIN Affengriff → Daumen gibt zusätzliche Sicherheit
8. Ablauf mit Stand und Griff automatisieren

ßer der Daumen) in der ergonomisch geformten Krümmung des Stiels. Der Daumen umgreift von der anderen Seite, um einen festen Halt zu gewährleisten (kein Affengriff). Der Stiel soll so umgriffen werden, dass der kleine Finger ziemlich genau mit dem Stielende abschließt.

Beim Weitensport gibt es diesbezüglich individuelle Ansichten. So hält ein Teil der Sportler den Stiel nur mit 3 oder 4 Fingern und der kleine Finger berührt den Griff nicht mehr.

4.3. Die Position des Körpers bei der Versuchsabgabe

Es gibt ein paar Dinge auf die grundsätzlich beim Bewegungsablauf geachtet werden sollte. Vor allem hilft der Inhalt dieses Kapitels bei der Prävention von Verletzungen und falscher Haltung bei der Versuchsabgabe.

4.3.1. Mannschafts- und Zielsport

Nachdem die richtige Grundstellung und der Griff am Stiel, beschrieben in den vorigen Kapiteln, eingenommen ist, beginnt im nächsten Schritt die Schwungphase. Hier gibt es ein paar Dinge auf die man als Trainer achten sollte:

- Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und dürfen nicht ganz durchgestreckt werden
- Die Hüfte und somit der untere Rücken ist in einer neutralen Position (kein Hohlkreuz oder Flachrücken)
- Die Schultern sind leicht nach hinten und unten gespannt, dadurch hebt sich auch das Brustbein nach oben.
- Der Kopf ist in einer neutralen Position (= Kinn leicht nach unten, Kopf leicht zurückziehen)
- Die freie Hand gleicht das Schwingen aus (die Stellung der Hand ist intuitiv und kann nicht erzwungen werden)

Im Grunde sollte der Oberkörper von der Seite betrachtet in einer aufrechten Position gehalten werden. Von vorne oder hinten betrachtet beugt man sich durch das Gewicht des Stockes automatisch in die Richtung des Sportgerätes, allerdings sollte ein starkes Beugen durch Einhaltung der oben beschriebenen Punkte minimiert werden.

Abb. 15: Die Kniegelenke von der Seite

Abb. 16: Verschiedene Handhaltungen beim Schwingen

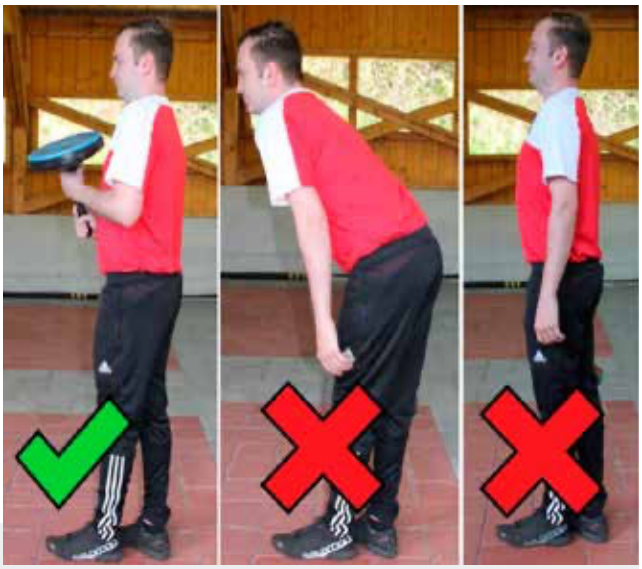


Abb. 17: links = richtige Körperhaltung; Mitte und rechts = Rundrücken bzw. Hohlkreuz ist zu vermeiden

TIPP: Der gesamte Körper sollte immer so gedreht werden, dass die Schwungrichtung genau auf das Ziel zeigt. (Bsp.: Ziel = Stock links im Zielfeld→ Spieler dreht sich leicht nach links). Auf diese Weise kann man auch Fehler leicht ausbessern. Verfehlt zum Beispiel ein Spieler sein Ziel immer etwas rechts, muss er dem entgegenwirken und den Körper etwas nach links drehen.

TIPP: Damit der eigene Körper die Schwungphase nicht beeinträchtigt, ist eine leichte Drehung der Hüfte in Richtung der Schwunghand zu empfehlen. (diese Drehung erfolgt beim richtigen Stand fast automatisch)

Abb. 18: Falsche Körperhaltung von vorne betrachtet

Anfänger neigen dazu sich bei der Vorbereitungsphase nach vor zu beugen, um leichter eine gute Auflage des Stockes zu erzielen. Dies führt allerdings zu einer höheren Spannung im unteren Rücken und ist auf Dauer gesundheitsschädlich. Das Vorbeugen soll erst beim letzten Aufschwingen vor der Versuchsabgabe passieren.

4.3.2. Weitensport

In diesem Kapitel wird die Körperhaltung vom Stand bis zur Versuchsabgabe beschrieben. Beginnend mit dem richtigen Stand und dem richtigen Griff wird nun die Position des gesamten Körpers genauer beschrieben.
Nach einem stabilen Stand, bei dem die Beine schulterbreit aufgestellt sind ist es wichtig, die Kniegelenke leicht zu beugen. Beide Füße zeigen im rechten Winkel zur Spielrichtung.

Der Oberkörper wird aufrecht und parallel zur Versuchsrichtung gehalten. Die Hüfte und somit auch der untere Rücken sind in einer neutralen Position.

- Die Schultern sind leicht nach hinten und unten gespannt, dadurch hebt sich auch das Brustbein nach oben.
- Der Kopf ist in einer neutralen Position (= Kinn leicht nach unten, Kopf leicht zurückziehen)
- Die freie Hand hilft beim Schwingen. (=Geschwindigkeit bei der Drehung)
- Der Kopf ist in Versuchsrichtung gerichtet.
- Die Augen fixieren das für den Versuch angestrebte Ziel.

Im Grunde sollte der Oberkörper von der Seite betrachtet in einer aufrechten Position gehalten werden. Von vorne oder hinten betrachtet beugt man sich durch das Gewicht des Stockes automatisch in die Richtung des Sportgerätes. In der Schwungphase muss der Oberkörper eine leicht nach vorne gebeugte Haltung einnehmen, um das Schwingen zu ermöglichen.

Zusammenfassende Tipps für die richtige Körperhaltung:

1. stabiler schulterbreiter Stand
2. Zehenspitzen zeigen im rechten Winkel zur Versuchsrichtung
3. aufrechter gespannter Oberkörper
4. Schultern leicht nach hinten und unten gespannt
5. Körper leicht nach vorne gebeugt
6. Atmung
7. freie Hand unterstützend zum Schwingen
8. Kopf in Versuchsrichtung
9. Augen fokussieren das Ziel
10. gespannte rechte Hand

4.4. Das richtige Schwingen

Im folgenden Kapitel wird beschrieben, wie ein stabiler und konstanter Schwung im Stocksport aussehen sollte.

4.4.1. Mannschafts- und Zielsport

Vor allem junge Spieler tun sich oft schwer den auftretenden Kräften beim Schwingen des Stockes entgegenzuwirken. Da der Eis- und Stockport eine einseitig belastende Sportart ist, muss früh genug an der Stabilität gearbeitet werden, da diese wiederum zu erfolgreicheren Versuchen führt.

Der Körper von Kindern und Jugendlichen befindet sich noch im Wachstum, deshalb sollte man zum Steigern der Stabilität auch Gleichgewichts-, Koordinations- und Stabilisationsübungen einbauen. Diese können als spielerische Elemente Teil des Trainings sein und sollten die Sportler nicht überfordern.

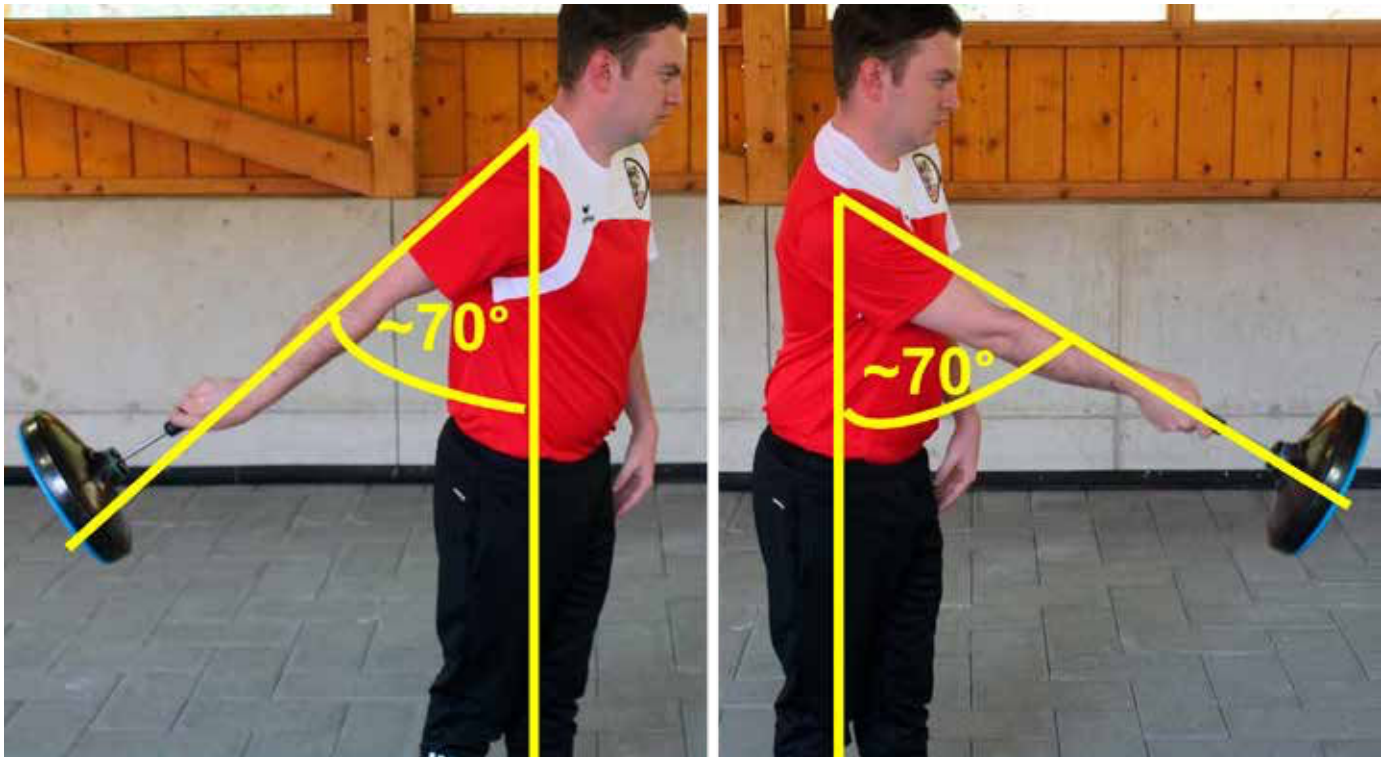


Abb. 19: Nach hinten und vorne max 70° schwingen (der Körper gilt als Achse)

Im Grunde gilt: Je stabiler die Schwungphase, desto stabiler und präziser ist auch die Hauptphase und somit sind auch Trefferquote und Erfolgserlebnis höher.

TIPP: Kann man eine Gleichgewichts- oder Stabilisationsübung nicht 20 Sekunden lang halten, sollte eine leichtere Variante gewählt werden.

Der zweite Punkt auf den man als Trainer bei Kindern und Jugendlichen achten muss ist die Schwungintensität. Die Sportler sollen so kraftsparend wie möglich schwingen. Es sollte sich hier um eine harmonische Schwingung handeln, d.h. der Stock schwingt wie ein Pendel nach vor und zurück. Um das zu erreichen, muss der Stock vom Spieler jeweils in der Abwärtsbewegung ein wenig beschleunigt werden. Die Schwungintensität kann sich je nach Körperbau der Spieler auch leicht ändern. Nimmt man den Oberkörper als Achse, so sollte der Stock in einem Winkel zwischen 70° nach vorne und 70° nach hinten geschwungen werden.
Beim letzten Schwingen nach vorne ändert sich die Intensität nicht, während man beim Schwingen nach hinten die Beschleunigung steigert, um

TIPP: Baut man im Training immer wieder Schwungphasen mit der „schwächeren" Hand ein, steigert sich die Stabilität auf der „guten" Seite. Dies ist ein psychologischer Trick!

etwas höher nach hinten schwingen zu können. Bei Anfängern gilt, dass nicht über 90° Schwung geholt werden soll (die 90° beziehen sich auf die aufrechte Oberkörperachse; das Vorbeugen vor der Versuchsabgabe wird hier außer Acht gelassen).
Nachdem der Stock mit etwas mehr Beschleunigung nach hinten gebracht wurde, muss er im nächsten Schritt nur mit Hilfe der Gravitation nach unten geschwungen werden. Das heißt, dass vor allem Anfänger den Stock NICHT zusätzlich nach unten beschleunigen sollten. Der Ablauf hier erinnert eher an ein elegantes Fallenlassen und danach Auflegen des Stockes auf die Spielfläche.
Erst bei fortgeschrittenen Spielern kann damit begonnen werden auch in der Abwärtsbewegung von hinten den Stock zusätzlich zur Gravitation zu beschleunigen.

Abb. 20: Letztes Schwingen vor der Versuchsabgabe

Zusammenfassung zum richtigen Schwingen:

1. Stabilität für das Schwingen finden (evtl. Standbreite und Schwungintensität anpassen)
2. Richtiges, lockeres Atmen → keine Pressatmung oder übermäßiges Luftanhalten
3. Kraft sparen in der Vorbereitungsphase
4. Maximal 70° nach vor
5. Maximal 70° nach hinten
6. Nach dem letzten Schwingen nach vor etwas mehr Beschleunigung nach hinten
7. Beim letzten Schwung holen maximal 90° zur aufrechten Oberkörperachse nach hinten
8. Während man das letzte Mal nach hinten schwingt, beugt sich der Oberkörper leicht vor

9.1 Für Anfänger: Der Stock wird nur durch die Gravitation nach unten beschleunigt

9.2 Für Fortgeschrittene: Der Stock wird durch die Gravitation und Muskelkraft beschleunigt

10. Der Stock wird neben dem Fuß des Ausfallbeines aufgelegt

4.4.2. Weitensport

Die Schwungphase dient dem Sportler als Vorbereitung vor der Versuchsabgabe. Während dem Schwingen spielen die folgenden Komponenten eine wichtige Rolle: Stabilität und Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Atmung.
Im Grunde gilt: Je stabiler die Schwungphase, desto stabiler und präziser ist auch die Hauptphase und somit sind auch eine gelungene Versuchsabgabe und Erfolgserlebnis höher.
Zur Stabilität und Gleichgewicht in der Schwungphase zählen ein stabiler Stand, ein angespannter aufrechter Oberkörper und ein fester Griff am Stiel.

Koordination beim Schwingen heißt, das Sportgerät **vor dem Körper** nahe vorbeizubewegen ohne sich selbst in der Bewegung einzuschränken und ein harmonisches Schwingen möglich zu machen. Der freie Arm hilft dabei das Gleichgewicht zu halten und eine einfache Drehung im Oberkörper zu erleichtern. Er wird gestreckt oder gebeugt am oder neben dem Körper mitgeführt.
Die Schwungphase als Vorbereitungszeit vor der Versuchsabgabe heißt, dass der Sportler nun auf das Ziel fokussiert ist. Die Konzentrationsphase beginnt. Besonders beim Weitensport wird die Atemtechnik als ein zielführendender Faktor gesehen. Beim Schwung nach hinten atmet der Sportler ein, beim Schwung nach vorne wieder aus. Konzentration und Atmen sowie Atem und Körperspannung stehen in Verbindung.
Das Schwingen soll als Einstimmung zur Versuchsabgabe dienen und kraftsparend erfolgen. Es sollte sich hier um eine harmonische Schwingung handeln, d.h. der Stock schwingt wie ein Pendel **vor dem Körper** nach vor und zurück. Um das zu erreichen, muss der Stock vom Spieler jeweils in der Abwärtsbewegung ein wenig beschleunigt werden.
Die Schwungintensität kann sich je nach Körperbau der Spieler auch leicht ändern. Nimmt man den Oberkörper als Achse, so sollte der Stock in einem Winkel zwischen 90° nach vorne und 90° nach hinten geschwungen werden. Beim letzten Schwingen nach vorne bleibt die Intensität noch ident der vorherigen Schwünge, während man beim letzten Schwingen nach hinten die Beschleunigung steigert, um den Stock in einer Linie über den Kopf zu bekommen. Nun ist die Gewichtsverteilung am rechten Standbein. Jetzt befinden sich Stock und Standbein in einer Linie.
Nachdem der Stock mit etwas mehr Beschleunigung nach hinten gebracht wurde, muss er im nächsten Schritt nur mit Hilfe der Gravitation nach

unten geschwungen werden. Das heißt, dass vor allem Anfänger den Stock NICHT zusätzlich nach unten beschleunigen sollten. Der Ablauf hier erinnert eher an ein elegantes Fallenlassen und danach Auflegen des Stockes auf die Spielfläche.

Erst bei fortgeschrittenen Spielern kann damit begonnen werden auch in der Abwärtsbewegung von hinten den Stock zusätzlich zur Gravitation zu beschleunigen.

Abb. 21: Schwungphase im Weitensport

Zusammenfassende Tipps zum richtigen Schwingen:

1. Stabilität für das Schwingen finden (evtl. Standbreite und Schwungintensität anpassen)
2. Kraft sparen in der Vorbereitungsphase
3. Maximal 90° nach hinten, Maximal 90° nach vor schwingen
4. bewusstes Atmen
5. freien Arm unterstützend einsetzen
6. Nach dem letzten Schwingen nach vor, etwas mehr Beschleunigung nach hinten
7. Beim letzten nach hinten Schwingen, Stock direkt über dem Kopf halten
8. Während man das letzte Mal nach hinten schwingt, einatmen und den Atmen kurz anhalten

9.1 Für Anfänger: Der Stock wird nur durch die Gravitation nach unten beschleunigt

9.2 Für Fortgeschrittene: Der Stock wird durch die Gravitation und Muskelkraft beschleunigt

10. Der Stock wird neben dem Fuß des Ausfallbeines aufgelegt

4.5. Die richtige Auflage

Einen guten und erfolgreichen Stocksportler erkennt man meistens an einer konstanten Auflage. Das bedeutet, dass der Stock flach auf der Laufsohle ins Zielfeld gespielt wird. Der Stock wackelt („labelt“) nicht und dreht sich auch nicht übermäßig stark. Als Trainer sollte die Auflage der Spieler oberste Priorität haben, denn bei einer konstanten Auflage hat man die Möglichkeit als betreuende Person richtig zu intervenieren (Stichwort: Laufsohlen- und Stielwahl).

Abb. 22: oben = gute Position für die Auflage; unten links/rechts = Auflage zu weit vorne bzw. zu weit hinten

Um sich vollkommen auf die Auflage konzentrieren zu können, sollten Anfänger mit sehr leichten Laufsohlen zu spielen beginnen. Des Weiteren sollte das erste Ziel nach dem Aufwärmen auf keinen Fall gleich das Zielfeld sein. Es sind kurze Distanzen zu wählen. Diese Distanz erweitert man immer ein wenig, wenn die Auflage beim Versuch passt.

Bsp.: Der Trainer stellt sich vor dem Spieler auf die Sportfläche und gibt das Ziel vor. Der Spieler sollte den Stock dabei vor die Füße des Trainers spielen und nicht weiter. Erst wenn das mit einer guten Auflage gelungen ist, wird die Distanz verlängert. Diese Art des Techniktrainings sollte spielerisch ablaufen, weil es mitunter sonst sehr deprimierend sein kann. Eine gute Auflage braucht Zeit und Geduld. Wird die Auflage nicht besser, muss man eventuell etwas beim Bewegungsablauf oder verwendeten Material (Stiel, Laufsohle) ändern. Es ist auch möglich den Stockkörper wegzulassen, um die Belastung bei jüngeren Spielern zu verringern.

TIPP: Eine bessere Auflage erreicht man bei Nichtverwendung eines Stockkörpers leichter, wenn man eine Daube über den Stiel auf die Laufsohle stülpt.

So oder so ähnlich kann man sich schön langsam Richtung Zielfeld vorarbeiten. Da Techniktrainings oftmals deprimierend für die Sportler sein können, sollte man danach ein spielerisches Element in das Training einbauen.

Als Trainer muss man beim Training der Auflage seine Augen überall haben. Oft passiert es, dass Sportler sich, vor allem bei Nichtverwendung des Stockkörpers, nach vor beugen, um den Weg zwischen Schwingen und Auflegen des Sportgerätes zu verringern. Sollte es zu solchen groben Fehlern kommen muss man wieder mit den Basics (Stand, Griff, Körperposition) beginnen. Es macht wenig Sinn die Auflage zu trainieren, wenn die Basics noch nicht sitzen, da man sonst die Spieler mit zu vielen Nachbesserungen überfordert.

TIPP: Hat man es mit sehr jungen Spielern zu tun, welche es nicht schaffen in das Zielfeld zu spielen, sollte die Abspielstelle näher an das Zielfeld herangebracht werden (z.B. Endmarkierung des Abspielfeldes). Auf diese Weise ist es möglich den Spielern Erfolgserlebnisse zu beschaffen.

Zusammenfassende Tipps zur richtigen Auflage:

1. Die ersten Versuche bei einem Training immer OHNE Kraftaufwand spielen
2. Beim Aufwärmen muss das Zielfeld nicht erreicht werden
3. Immer mit Maßversuchen beginnen
4. Leichte Laufsohle wählen
5. Auflagentrainings sind anstrengend und deprimierend, deshalb nicht übertreiben!
6. ACHTUNG: Spieler neigen zu vorgebeugtem Oberkörper; das ist zu unterbinden
7. Eventuell Stockkörper weglassen
8. Material oder Bewegungsablauf bei schlechter Auflage nachbessern
9. Fehler nur schrittweise ausmerzen
10. Auf automatisierte Basics (Stand, Griff, Körperposition und Schwungphase) achten

4.5.1. Weitensport

Die Auflage spielt beim Weitensport eine bedeutende Rolle. Ein Weitensportler mit konstanter und ruhiger Auflage hat die besten Voraussetzungen sein Sportgerät soweit wie möglich zu bringen.
Da jede unruhige Bewegung des Sportgerätes zu Veränderungen der Geschwindigkeit sowie Richtung führen können, hängt ein erfolgreicher Versuch stark vom Aufsetzen des Stockes ab. Da auch die Regelung im Weitensport besagt, dass das Sportgerät auf der Laufsohle aufkommen muss, andernfalls der Versuch als ungültig gewertet wird, ist ein passendes Aufsetzen/ Auslassen des Stockes wichtig.
Um sich auf eine konstante Auflage konzentrieren zu können, sollten Anfänger ohne zusätzliche Beschleunigung bei der Versuchsabgabe trainieren.

Im Weitensport gehören folgende Faktoren zu einer konstanten ruhigen Auflage dazu: Stand, fester Griff am Stiel, Fußposition bei Versuchsabgabe, Zeitpunkt, Beinarbeit und Körperposition bei Versuchsabgabe
Der richtige Stand sowie der Griff wurden in eigenen Kapiteln beschrieben. Nun kommen wir zur Fußposition bei der Versuchsabgabe, die wesentlich zu einem gelungenen Versuch beitragen kann. Während des Schwingens befinden sich beide Füße im rechten Winkel zur Versuchsrichtung. Kurz vor Versuchsabgabe befindet sich der Stock in einer Linie mit dem Standbein über dem Kopf. Die Gewichtverlagerung hat sich nun auf die Seite des Standbeines verschoben. Während der Stock sich auf den Weg nach unten macht, **dreht**

sich das Ausfallsbein in Versuchsrichtung und steigt nur minimal nach vorne. Danach folgt die Beschleunigung aus Armen, Beinen und Drehbewegung. Durch einen nicht zu großen Ausfallsschritt befindet sich der Körper in einer optimalen Höhe zum Boden. In dieser Position sind der Arm sowie die Beine gestreckt und der Stock parallel zum Boden. Durch ein passendes Aufsetzen etwas vor dem Ausfallsbein kann eine ruhige Auflage gewährleistet werden.

Zusammenfassende Tipps zur richtigen Auflage:

1. Die ersten Versuche bei einem Training immer OHNE Kraftaufwand spielen
2. Stand und Schwungphase kontrollieren
3. Fußposition bei Versuchsabgabe
4. fester Griff am Stiel
5. Zeitpunkt des Loslassens
6. Körperposition kontrollieren
7. Beinarbeit bei Versuchsabgabe beobachten
8. Material oder Bewegungsablauf bei schlechter Auflage nachbessern
9. Fehler nur schrittweise korrigieren
10. Auf automatisierte Basics (Stand, Griff, Körperposition und Schwungphase) achten

4.6. Phasen der Versuchsabgabe (Mannschafts- und Zielsport)

Die Versuchsabgabe im Stocksport teilt sich in verschiedene Phasen auf. In diesem Buch wird es sich um drei Phasen handeln. Es gibt auch Ansätze, in denen man die Versuchsabgabe in noch kleinere Stücke aufteilen kann. Die drei Phasen beginnen zum Beispiel nach der taktischen Besprechung und Entscheidung und der richtigen Laufsohlenwahl für den geplanten Versuch.

Abb. 23: In jeder Phase der Versuchsabgabe fixieren die Augen das Ziel

TIPP: Der Stock sollte immer in einer Linie zum Ziel geschwungen werden. Die Hand bewegt sich also gerade in Richtung Ziel.

1. Vorbereitungsphase

Wie der Name schon sagt, bereitet man sich in dieser Phase auf die Versuchsabgabe vor. Sie sollte wie folgt aussehen:

- Der Stock wird neben die Abspielstelle gestellt
- Der Spieler nimmt die richtige Grundstellung (Kap. 5.1.) ein
- Der Spieler greift nach dem Stock (Kap. 5.2.) und hebt diesen auf
- Die Schwungphase beginnt

DIE AUGEN FIXIEREN AB JETZT NUR NOCH DAS ZIEL

- Um Kraft zu sparen, wird hier nur leicht und mit wenig Kraftaufwand geschwungen
- Die freie Hand halten die Spieler locker oder leicht gehoben neben dem Oberkörper (Handhaltungsvarianten siehe Abb.15), um besser im Gleichgewicht zu bleiben

Die Vorbereitungsphase ist beendet, wenn der Spieler das letzte Mal nach vorn schwingt.

2. Hauptphase

In dieser Phase schwingt der Spieler ein letztes Mal und gibt seinen Stock zum Versuch ab.

- Etwas höheres Schwingen als bei der Vorbereitungsphase
  - Manche Spieler schwingen nach vorne und hinten etwas höher, andere wiederum nur nach hinten
- Wenn der Stock das letzte Mal nach hinten geschwungen wird, beugt sich der Oberkörper leicht nach vorne (um den Weg des Schwingens zu vergrößern = größere Beschleunigung nach unten/vorne)

DIE AUGEN FIXIEREN DABEI IMMER DAS ZIEL!!

- Der Stock schwingt nun nach unten
  - Während der Stock nach unten schwingt, richtet sich der Oberkörper langsam wieder auf
  - Das Ausfallbein macht einen Schritt nach vorne und das Gewicht verlagert sich weg vom Standbein. Der Schritt sollte nur so groß sein, dass von der Seite betrachtet **das Sprunggelenk hinter dem Kniegelenk, hinter dem Schultergelenk** (siehe Abb. 24) ist.
  - Die freie Hand greift dabei auf das Knie des Ausfallbeines, um den Oberkörper zu stabilisieren (Manche Spieler fühlen sich wohler, wenn die freie Hand in der Luft gehalten wird)
  - Kurz nachdem der Schritt gesetzt wurde, wird er Stock neben dem Ausfallbein abgesetzt
  - Die Spielhand öffnet sich und der Stock, wird Richtung Ziel losgelassen
  - Die Spielhand geht dem Stock nach (siehe Abb. 25)
  - Das Gewicht verlagert sich auf das Ausfallbein und das Standbein aus der Vorbereitungsphase steigt nun nach vorne

Abb. 24: Ausfallschritt und Linie der Gelenke beim Versuch

TIPP: Geht die Hand zu weit nach oben hat der Spieler vermutlich „überrissen" (= zu viel Kraftaufwand). Bleibt sie zu weit unten kommt es zu einer abrupten Abbremsung des Ablaufes, was vermieden werden sollte. (Abb. 25 zeigt die ideale Höhe der Spielhand)

Abb. 25: Die Spielhand geht dem Stock nach

TIPP: Bei Anfängern sollte der Stock fast ausschließlich durch die Gravitation beschleunigt werden. Man wählt also die Laufsohle so, dass der Spieler seinen Kraftaufwand für unterschiedliche Versuche nur minimal ändern muss.

Sobald der Stock die Hand verlassen hat und der zweite Schritt stattfindet, beginnt die Endphase.

3. Endphase

In der Endphase kann der Spieler am Erfolg des Versuches nichts mehr ändern.

- Der Kraftimpuls des Versuches wird nicht abgebremst, sondern der Spieler läuft mit seinem Körper dem Stock bis zum Ende des Spielfeldes nach (Übertreten verboten!)

Die Endphase ist beendet, wenn der Stock sein Ziel erreicht (oder nicht erreicht) hat UND der Spieler stehen geblieben ist. Im Mannschaftssport kehrt man zu seinem Team zurück, im Ziel- und Weitensport wartet man auf den zurückgespielten Stock.

Bei Anfängern ist zu empfehlen, eine Art Trockentraining ohne Stock durchzuführen. Das heißt, man macht aus dem Bewegungsablauf eine Art Choreografie (= Tanzschritte), welche gemeinsam (Trainer zeigt vor) und mehrmals hintereinander durchgeführt werden kann.
Bsp.: Richtigen Stand einnehmen; Griff nach dem Stock imitieren; Schwungphase (ohne Stock); Hauptphase mit abschließenden Schritten nach vor. Diese Punkte werden mehrmals wiederholt, um die Koordination (= Schwung, Schritt, Hand öffnen, Nachgehen) zu üben.

4.7. Phasen der Versuchsabgabe im Weitensport

Die Versuchsabgabe im Weitensport lässt sich wie im Mannschaftssport in verschiedene Phasen unterteilen. In den folgenden zwei Kapiteln wird auf vier Phasen genauer eingegangen: Die Vorbereitungsphase, die Schwungphase, die Hauptphase und die Endphase.

4.7.1. Konventionelle Technik

1. Vorbereitungsphase

In dieser Phase konzentriert sich der Sportler auf seinen bevorstehenden Versuch. Aus folgenden Teilschritten setzt sich die Vorbereitung zusammen:

- Der Stiel wird vom Sportler in den vorgegebenen Stockkörper mit Laufsohle eingeschraubt.
- Den Stock zur Abspielstelle bringen.
- Der Sportler hält den Stock am Stiel oder am Stockkörper fest. (Achtung, Laufsohle darf nicht berührt werden!)
- Der Spieler nimmt den richtigen Stand ein.
- Die Schwungphase beginnt.

DIE AUGEN FIXIEREN AB JETZT NUR NOCH DAS ZIEL.
(Auflagepunkt, oder Versuchslinie)

2. Schwungphase

Unter Schwungphase versteht man die Zeitspanne, in welcher der Spieler das Sportgerät neben sich vor und zurück schwingt, bis zum letzten Schwung nach vorne. Anschließend beginnt die Hauptphase. Diese Phase dient dem Sportler sich auf die Abgabe des Versuchs vorzubereiten und zu fokussieren. Unten aufgelistete Punkte gehören zur Schwungphase:

- Der Stock wird vor dem Körper vor und zurück geschwungen. (Siehe Kap.5.4.2)
- Der Spieler konzentriert sich auf das Atmen und auf das Ziel.

Die Schwungphase ist beendet, wenn der Spieler das letzte Mal nach vorne schwingt.

TIPP: Der Stock sollte immer in einer Linie zum Ziel geschwungen werden. Die Hand bewegt sich also gerade in Richtung Ziel.

3. Hauptphase

In dieser Phase wird der Ablauf vom letzten Schwung nach vorne zur Versuchsabgabe beschrieben.

- Der Spieler schwingt das letzte Mal nach hinten und zieht den Stock bis über den Kopf.
- Der Schwerpunkt liegt vom Stock bis zum Standbein in einer Linie.
- Der Sportler atmet ein und hält die Luft an, bis der Stock die höchste Position erreicht hat.
- Nun geht alles schnell. Der Stock bewegt sich wieder abwärts.
- Der Sportler dreht seinen Körper währenddessen in Zielrichtung, steigt mit dem Ausfallbein einen kleine Schritt nach vorne, beschleunigt mit dem „aktiven Arm" den Stock, dreht den freien Arm nach außen, atmet stark aus, sprintet aus der Abspielstelle und lässt den Stock zum höchsten Beschleunigungszeitpunkt aus.

Sobald der Stock die Hand verlassen hat und der zweite Schritt stattfindet, beginnt die Endphase

TIPP: Bei Anfängern sollte der Stock fast ausschließlich durch die Gravitation beschleunigt werden.

4. Endphase

In der Endphase kann der Spieler am Erfolg des Versuches nichts mehr ändern.

- Der Kraftimpuls des Versuches wird nicht abgebremst, sondern der Spieler läuft dem Stock bis zum Ende des Spielfeldes nach (Übertreten verboten!)

Die Endphase ist beendet, wenn der Stock die höchste Weite erreicht hat. Rückspieler befördern den Stock zurück zum Spieler, der seinen Stiel wieder aus dem Stockgerät entfernt.

Abb. 26: Hauptphase im Weitensport

4.7.2. Achter-Technik

Ähnlich wie bei der Konventionellen-Technik lässt sich die Versuchsabgabe der Achter-Technik in 4 Phasen unterteilen. Lediglich die Haupthase unterscheidet sich stark von der am meisten angewandten Technik.

1. Vorbereitungsphase

In dieser Phase konzentriert sich der Sportler auf seinen bevorstehenden Versuch. Folgende Teilschritte setzt der Sportler um:

- Der Stiel wird vom Sportler in den vorgegebenen Stockkörper mit Laufsohle eingeschraubt.
- Den Stock zur Abspielstelle bringen.
- Der Sportler hält den Stock am Stiel oder am Stockkörper fest. (Achtung Laufsohle darf nicht berührt werden!)
- Der Spieler nimmt den richtigen Stand ein.
- Die Schwungphase beginnt.

DER SPORTLER STEHT NUN MIT DEM RÜCKEN ZUM ZIEL

2. Schwungphase

Unter Schwungphase versteht man die Zeitspanne, in welcher der Spieler das Sportgerät neben sich vor und zurück schwingt, bis zum letzten Schwung nach vorne. Anschließend beginnt die Hauptphase. Diese Phase dient dem Sportler sich auf die Abgabe des Versuchs vorzubereiten und zu fokussieren. Unten aufgelistete Punkte gehören zur Schwungphase:

- Der Spieler steht mit dem Rücken zum Ziel und steht mit beiden Beinen auf der Abspielfläche, wobei der Schwerpunkt auf dem Standbein liegt. Die Fersen zeigen in Spielrichtung.
- Der Spieler konzentriert sich auf den Atem und die richtige Ausführung des Ablaufes.

Die Schwungphase ist beendet, wenn der Spieler das letzte Mal nach hinten schwingt.

TIPP: Der Stock sollte immer in einer Linie zum Ziel geschwungen werden. Die Hand bewegt sich also gerade.

3. Hauptphase

In dieser Phase wird der Ablauf vom letzten Schwung nach hinten bis zur Versuchsabgabe beschrieben.

- Der Spieler schwingt das letzte Mal nach hinten und zieht den Stock bis über den Kopf.
- Der Schwerpunkt liegt vom Stock bis zum Standbein in einer Linie.
- Der Sportler atmet ein und hält die Luft an, bis der Stock die höchste Position erreicht hat.
- Nun geht alles schnell. Der Stock bewegt sich wieder abwärts und wird vom Spieler beschleunigt. Dabei bewegt sich der Körper wie eine Acht und dreht sich aus.
- Der Sportler arbeitet mit der freien Hand und macht eine kreisende Bewegung nach vorne. Währenddessen beschleunigt der Arm mit dem Stock die Geschwindigkeit. Das Ausfallbein gleicht die Gewichtsverlagerung aus und steigt dann wie bei der konventionellen Technik einen kleinen Schritt in die Spielrichtung. Dabei dreht sich der Körper aus. Der Spieler atmet aus, sprintet aus der Abspielstelle und lässt den Stock zum höchsten Beschleunigungszeitpunkt aus.

Sobald der Stock die Hand verlassen hat und der zweite Schritt stattfindet, beginnt die Endphase.

TIPP: Diese Technik bedarf sehr hohen Trainingsaufwand und sollte erst für fortgeschrittene Spieler in Betracht gezogen werden.

4. Endphase

In der Endphase kann der Spieler am Erfolg des Versuches nichts mehr ändern.

- Der Kraftimpuls des Versuches wird nicht abgebremst, sondern der Spieler läuft mit seinem Körper dem Stock bis zum Ende des Spielfeldes nach (Übertreten verboten!)

Die Endphase ist beendet, wenn der Stock die höchste Weite erreicht hat. Rückspieler befördern den Stock zurück zum Spieler, der seinen Stiel wieder aus dem Stockgerät entfernt.

4.8. Zusammenfassung Basics

Wie im vorigen Kapitel ist es wichtig, dass man einen guten Grundstock, also die Basics aufbaut. Diese können nicht einfach Punkt für Punkt abgearbeitet werden, sondern sind hybrid zu sehen. Oft passiert es, dass bei einem Training etwas gut funktioniert und dann beim nächsten plötzlich wieder eigenartige Fehler gemacht werden. Als Trainer heißt es geduldig bleiben und immer wieder nachbessern und Tipps wiederholen. Frei nach dem Motto: „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!". Man braucht sehr viel Empathie für seine Sportler und sollte merken, wenn der Zenit bei Techniktrainings erreicht ist. Vor allem zu Beginn dürfen spielerische Elemente (diese werden später beschrieben) nicht zu kurz kommen. Der Sport soll in erster Linie Spaß machen! Untenstehend findet sich eine Art „Schummelzettel" für die perfekte Versuchsabgabe.

10 Punkte für einen erfolgreichen Versuch im Mannschafts- und Zielsport:

1. Immer gleichen Stand wählen (ausgenommen ist die leichte Drehung Richtung Ziel)
2. Immer gleichen Griff wählen
3. Immer gleiche Körperposition wählen (ausgenommen ist die leichte Drehung Richtung Ziel)
4. Körperspannung aufbauen und bis zum Ende halten
5. Leichtes Schwingen in der Vorbereitungsphase (max. 70° nach vor und hinten)
6. Augen fixieren immer das Ziel
7. Nur Gravitation beschleunigt den Stock in der Hauptphase (bei Anfängern)
8. Ausfallschritt nicht zu weit nach vorne machen („Gelenkslinie" von hinten: Knöchel – Knie – Schulter)
9. Auslassen des Stockes neben dem Ausfallbein
10. Ganzer Körper bewegt sich nach dem Auslassen des Stockes nach vorne

10 Punkte für einen erfolgreichen Versuch im Weitensport:

1. Immer gleichen Stand wählen (ausgen. Nachbesserungen, um die Bahn zu treffen).
2. Immer gleichen Griff wählen.
3. Immer gleiche Körperposition wählen (ausgen. Nachbesserungen, um die Bahn zu treffen).
4. In der Schwungphase mit mittelmäßigem Kraftaufwand schwingen.
5. Auf die richtige Atemtechnik konzentrieren und Ziel fokussieren.
6. Körperspannung aufbauen und bis zum Ende halten.
7. Kraftdosierung für die Hauptphase so wählen, dass die Technik richtig ausgeübt werden kann (ausgenommen Maximalkraftversuche mit vollem Risiko)
8. Kraftimpuls nach vorne richten.
9. Aus der Abspielstelle sprinten (explosive Beinarbeit!)
10. Körper bis zur Begrenzungslinie mitbeschleunigen.

Versuchsvarianten im Mannschafts- und Zielsport

Im folgenden Kapitel werden die unterschiedlichen Versuchsvarianten im Mannschafts- und Zielsport beschrieben. Auf welche Art und Weise kann man die unterschiedlichen Versuche trainieren? Mit welchen Übungen kann man sich verbessern?

5.1. Maßversuch (inkl. Ansteller)

Mit einem Maßversuch hat man im Mannschaftssport das Ziel Bestlage zur Daube zu erreichen, ohne dabei einen anderen Stock aus dem Zielfeld zu entfernen. Man kann dabei sehr wohl die Daube oder andere Stöcke berühren, hat aber nicht das Ziel diese aus dem Zielfeld zu befördern. Eine besondere Variante des Maßversuches ist der so genannte „Ansteller". Hierbei befindet sich mindestens ein Stock ein wenig hinter der Daube und man spielt den eigenen Stock beim Versuch so nahe wie möglich an den Zielstock heran. Der Sinn eines Anstellers ist es, den eigenen Stock durch das nahe Heranspielen an den Gegner von hinten abzusichern und gleichzeitig Bestlage zu erreichen. Es wird dem Gegner damit erschwert den Stock aus dem Spielfeld zu befördern.

Im Zielsport (siehe Kapitel 6.2.) handelt es sich im 1. und 3. Durchgang um Maßversuche auf die jeweiligen Zielringe. Je näher man den Stock an die Daube heranspielt, desto mehr Punkte bekommt man für einen Maßversuch. Im 4. Durchgang des Zielbewerbes handelt es sich um eine hybride Form des Maßversuches. Bei den Versuchen eins und zwei kann es zwar sein, dass der Zielstock das Zielfeld verlässt (= Stockversuch), jedoch ist es trotzdem als Maßversuch zu werten, da die Nähe zur Daube des eigenen Stockes nach der Berührung gewertet wird. Die Endposition des Zielstockes spielt also für die Wertung keine Rolle. Bei den restlichen vier Versuchen in diesem Durchgang muss man nicht den eigenen, sondern den Zielstock so nahe wie möglich zur Daube stoßen. Es ist also im weitesten Sinn ein „Maßversuch über Umwege".

> **TIPP:** Als Trainer sollte man bei Anfängern das Ziel haben, dass die Spieler eine Laufsohle für Maßversuche so gut beherrschen, dass sie jeden Punkt im Zielfeld ohne zu großen (aber auch nicht zu kleinen) Kraftaufwand erreichen können.

5.1.1. Das Lehren des Maßversuches

Zuerst muss den Spielern auf einfache Weise erklärt werden was ein Maßversuch ist und welchen Zweck dieser hat. Danach erklärt man am besten auch gleich wie man im Mannschaftssport einen Maßversuch anzeigt und worauf man sich als Spieler beim Spielen eines Maßversuches konzentrieren muss.

Gestartet wird mit einem Maßversuch in die Mitte (mit oder ohne Zielringe). Die Spieler konzentrieren sich während der Versuchsabgabe immer auf die Daube und versuchen so nahe wie möglich an diese heranzuspielen. Funktioniert das Maßen schon gut und die Spieler treffen kontinuierlich das Zielfeld, dann kann man die Übung

zum Beispiel mit zwei Hindernissen, zwischen die man durchspielen muss, erschweren. Nun zählt nicht mehr das komplette Zielfeld, sondern nur ein Maßversuch, der zwischen den Hindernissen durchgespielt wird und im Zielfeld verbleibt.
Bei fortgeschrittenen Spielern können selbstverständlich die Zielringe als Punkteanreiz verwendet werden. (Bsp. Maßversuch in die Ringe = 3 Punkte; Maßversuch ohne Berührung der Zielringe 1 Punkt)

TIPP: Bleiben Erfolgserlebnisse aus, muss man sich eine leichtere Aufgabe einfallen lassen. Zum Beispiel die Distanz verkürzen oder das Ziel vergrößern.

Was muss man als Trainer beim Üben des Maßversuches tun?

- Die Aufgabe so wählen, dass sich Erfolgserlebnisse einstellen
- Die Phasen der Versuchsabgabe (Basics) im Auge behalten
- Bei Fehlern sofort, jedoch schrittweise (nicht alles auf einmal ausbessern) eingreifen
- Auf die richtige Laufsohlenwahl achten (ist sie zu schwer/leicht?)
- Positive Motivation der Spieler → LOBEN
- NICHT zu oft den gleichen Maßversuch üben lassen

5.2. Stockversuch

Bei einem Stockversuch visiert man einen gegnerischen Stock im Zielfeld an, um diesen mit dem eigenen Stock zu treffen und so aus dem Zielfeld zu befördern. Diese Versuchsvariante wird in Jugendklassen vor allem dann verwendet, wenn sich kein Maßversuch als Alternative anbietet. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn der gegnerische Stock im Zielfeld sehr nahe zur Daube ist. Des Weiteren wird dieser Versuch gerne verwendet, wenn man etwa die zweitbeste Lage zur Daube hat, denn in diesem Fall muss der eigene Stock nach dem Treffen des Zielstockes nicht im Zielfeld bleiben. Im Zielbewerb (siehe Kap. 6.2.) gilt es im 2. Durchgang sechs Zielstöcke zu treffen. Je perfekter man den Stockversuch ausführt, desto mehr Punkte bekommt man (Berührung = 2 Punkte; beide Stöcke aus dem Zielfeld = 5 Punkte; Zielstock aus dem und Spielerstock im Zielfeld = 10 Punkte). Gleich wie beim Maßversuch gilt auch hier, dass man bei der Erklärung auch gleich vorzeigt, wie man im Mannschaftsspiel einen Stockversuch über Gesten kommuniziert.

5.2.1. Das Lehren des Stockversuches

Im Vergleich zum Maßversuch ist der Stockversuch die „spektakulärere" Variante und macht den Kindern und Jugendlichen mehr Freude. Immerhin kommt es bei einem positiven Versuch zu einem Aufprall und es tut sich etwas im Zielfeld. Der Weg zu erfolgreichen Stockversuchen ist jedoch holpriger als bei Maßversuchen. Allein schon, wenn man an das Ziel denkt. Bei einem Maßversuch (Abb. 27 gelber Bereich) hat man im Normalfall eine größere Fläche, auf die der Stock platziert werden muss, als bei einem Stockversuch (Abb. 27 rote Markierung). Bei der richtigen Wahl der Laufsohle muss nur noch die Laufgeschwindigkeit passen und man erreicht Bestlage im Mannschaftsspiel oder eine hohe Punktzahl im Zielbewerb. Bei einem Stockversuch ist das Ziel genau die Querschnittsfläche eines Stockes, wobei für einen positiven Versuch eine Berührung dieser Fläche nicht ausreicht. Je nach Tempo des Aufpralls und Laufsohle am Zielstock, muss dieser zentral mit einer maximalen Schwankung von ca. 10 cm getroffen werden. Es erfordert viel Training, um dieses Ziel zu erreichen. Wie auch beim Maßversuch müssen die Basics sitzen, um sich rein auf den Zielstock konzentrieren zu können.

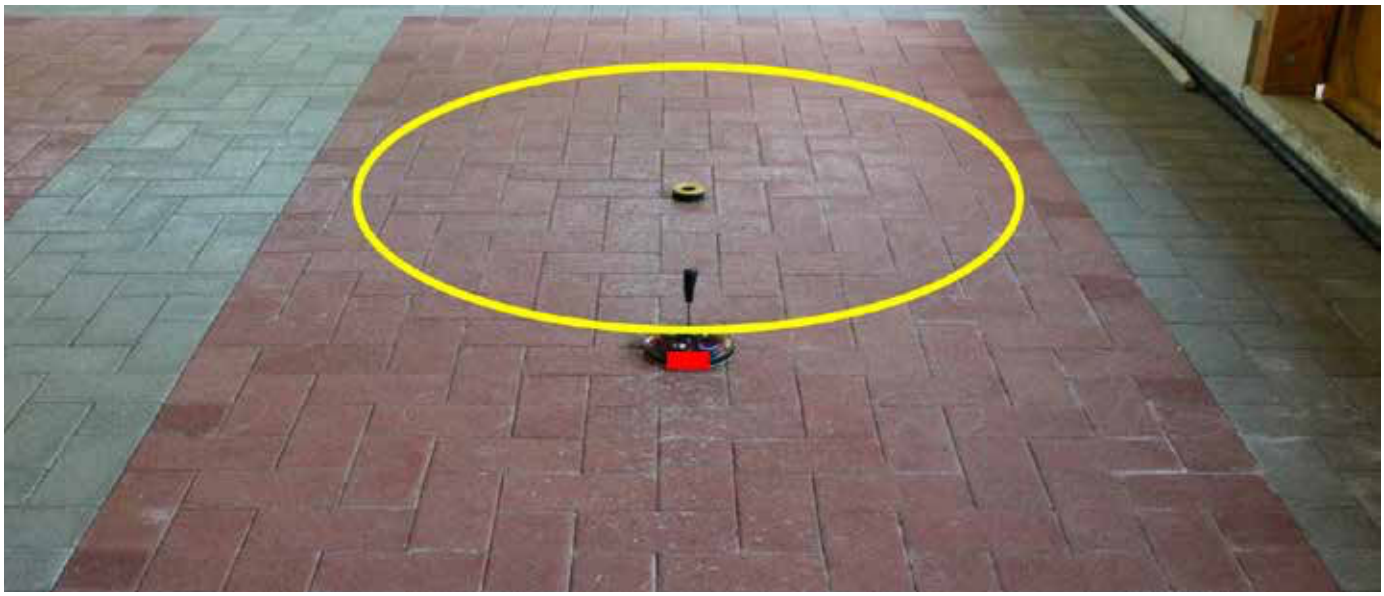


Abb. 27: Vgl. Stock- zu Maßversuch

TIPP: Verfehlt ein Rechtshänder links und ein Linkshänder rechts, ist der Kraftaufwand zu groß. Zu Beginn darf das Hinausbefördern des Zielstockes aus dem Zielfeld nicht an oberster Stelle stehen. Eine Berührung reicht!

TIPP: Auch wenn man auf einen seitlichen Zielstock spielt, muss eine zentrale Position auf der Abspielstelle beibehalten werden. Zum Zielen sollte nur der Körper etwas Richtung Zielstock gedreht werden.

Bei Anfängern ist es möglich mehrere Zielstöcke nebeneinander in das Zielfeld zu stellen, um die Erfolgsquote zu erhöhen. Die Kinder und Jugendlichen sollen Freude am Geräusch des Aufpralls bekommen. Baut man diese Übung spielerisch auf, kann man das Ziel immer verkleinern, bis man, falls die Spieler schon so weit sind, zum Beispiel bei der Daube als Ziel angelangt ist. Pro Treffer (= Berührung des Zieles) gibt es 1 Punkt. Immer wenn eine gewisse Anzahl an Punkten erreicht ist, wird das Ziel verkleinert. So kann es sein, dass ein Spieler noch 2 Punkte hat und auf 3 Zielstöcke spielt, während ein Spieler mit 5 Punkten nur noch 2 Zielstöcke im Zielfeld hat.

Was muss man als Trainer beim Üben des Stockversuches tun?

- Die Aufgabe so wählen, dass sich Erfolgserlebnisse einstellen
- Laufsohlenwahl!! (der Kraftaufwand darf bei Anfängern nicht größer sein als bei einem Maßversuch)
- Die Phasen der Versuchsabgabe (Basics) im Auge behalten
- Bei Fehlern sofort, jedoch schrittweise (nicht alles auf einmal ausbessern) eingreifen
- Positive Motivation der Spieler → LOBEN
- Bei vielen Misserfolgen Distanz auf das Ziel verkürzen oder Ziel vergrößern

5.3. Wappler / Wabbler / Wobbler

Auch wenn der Wappler heutzutage immer häufiger für einen Maßversuch verwendet wird, ist er als eine eigene Variante zu sehen, da es sich hier nicht um einen flach aufgelegten, sondern um einen absichtlich auf die Laufsohlenkante gebrachten Stock handelt. Dieser soll in einer gedämpften Schwingungsbewegung das gewünschte Ziel erreichen. Der Wappler entwickelte sich in den letzten Jahrzehnten von einer selten verwendeten Versuchsvariante zu einer der häufigsten Techniken. Früher vor allem eingesetzt, um sich durch die mitgegebene Rotation hinter einen Stock im

Zielfeld zu verstecken, wird er heute in viel mehr Spielsituationen gespielt. Im Mannschaftssport ermöglicht es der Wappler, durch die Verringerung der Reibungsfläche, auch schwerere Laufsohlen in das Zielfeld zu spielen. Im Zielsport wiederum „verzeiht" der Wappler kleine Unterschiede in der Schwingungsintensität und macht das Punkten im ersten und dritten Durchgang leichter. Mittlerweile ist die Entwicklung dieser Versuchsvariante schon so weit vorangeschritten, dass der Wappler von vielen Topathleten auch auf Eis gespielt wird. Man benötigt hier spezielle Laufsohlen, hat aber im Endeffekt die gleichen Vorteile wie auf Sommerbelägen.

TIPP: Erst wenn die flache Auflage perfekt funktioniert und man die Basics beherrscht, macht es Sinn sich auf den Wappler zu stürzen.

Genau wie man einem Kind nicht gleich das Radfahren auf dem Hinterreifen („Wheelie") beibringt, soll man auch den Wappler erst dann zu lehren beginnen, wenn die zwei anderen Versuchsvarianten (Maß- und Stockversuch) konstant funktionieren. Startet man zu früh mit dem Wappler passiert es schnell, dass die Basics verlernt werden.

TIPP: Der Wappler darf nicht zur „verbotenen Frucht" werden, weshalb man den Sportlern mitteilen sollte, wann man vor hat den Wappler zu trainieren. Es ist unvermeidlich, dass die Spieler selbst zu experimentieren beginnen, deshalb nichts verbieten, sondern erklären, warum man noch mit dieser Technik wartet.

5.3.1. Das Lehren des Wapplers / Wabblers / Wobblers

Ähnlich wie beim Maßversuch sollte man auch hier mit kurzen Distanzen beginnen. Das Eindrehen hinter ein Objekt ist dabei vorerst nebensächlich, um das übertriebene Rotieren des Stockes zu vermeiden. Der Stock kann auch mit sehr wenig Rotation in eine gedämpfte Schwingung gebracht werden, wichtig dabei ist nur, dass man das Sportgerät am Ende der Hauptphase des Versuches auf die Laufsohlenkante (körpernahe Innenkante) **VIDEOHINWEIS???** auflegt. Dieses Ziel erreicht man etwas leichter, wenn man auch den Stiel etwas weiter unten greift.

TIPP: Zum Trainieren des Wappler empfiehlt es sich eine hohe und leichte Laufsohle zu verwenden.

Diese neue Art der Auflage, im Vergleich zu den anderen Versuchsvarianten, gehört sehr intensiv geübt. Es wird wahrscheinlich zu sehr vielen Misserfolgen kommen, bis endlich der Stock so auf dem Belag aufgelegt wird, wie man es sich vorstellt. Als Trainer ist ein gutes Auge sehr wichtig. Wo passieren Fehler? Wie kann man intervenieren?

TIPP: Achtung auf die Basics (Grundstellung, Körperhaltung)!!

Um die flache Auflage nicht zu verlernen, reichen zu Beginn wenige Wappelversuche und das Training endet immer mit „normalen" Versuchsvarianten (Bsp. Match ohne Wappler). Für junge Spieler ist es auch hilfreich, wenn man ihnen beibringt, dass sie beim Wappler eine Kleinigkeit in der Vorbereitungsphase anpassen (Bsp. Schwungintensität). Auf diese Weise festigt sich im Gehirn der Spieler der Wappler als unabhängige Versuchsvariante und die „normale" Technik beim Maß- und Stockversuch wird weniger beeinträchtigt.

TIPP: Leichte Änderungen in der Vorbereitungs- und Hauptphase (z.B. Schwungintensität, oder letzter Aufschwung vor Versuchsabgabe) des Wappelversuches helfen dabei die Fortschritte bei den anderen Versuchsvarianten nicht zu verlieren.

Was muss man als Trainer beim Üben des Wapplers tun?

- Laufsohlenwahl!! (diese sollte höher und leicht zu spielen sein)
- Die Phasen der Versuchsabgabe (Basics) im Auge behalten
- Auf evtl. geänderten Griff oder Versuchsphasen achten (NICHT übertreiben!)
- Bei Fehlern sofort, jedoch schrittweise (nicht alles auf einmal ausbessern) eingreifen
- Positive Motivation der Spieler → LOBEN
- Bei vielen Misserfolgen Übung abbrechen und das nächste Mal fortsetzen

Nicht nur als Spieler, sondern auch als Trainer braucht man sehr viel Geduld, um den Wappler zu erlernen. Auch wenn er nicht mehr aus dem Stocksport wegzudenken ist, gilt trotzdem: Der Wappler ist KEIN MUSS!

5.4. Zusammenfassung Versuchsvarianten

Nur ein Spieler der alle Versuchsvarianten (ausgenommen Wappler) beherrscht, kann als ein kompletter Stocksportler bezeichnet werden. Auch ein Tennisspieler kommt schnell an seine Grenzen, wenn er nur eine Vorhand hat und die Rückhand gar nicht funktioniert. Die Spieler können, ähnlich wie bei den Tennisspielern, unterschiedliche Stärken und Schwächen entwickeln, aber trotzdem soll als Trainer das Ziel sein, einen Sportler in allen Versuchsvarianten gut auszubilden. Der Wappler ist als Bonus zu den anderen Versuchen zu zählen und darf im Training nicht die Oberhand gewinnen. Viele große Titel wurden schon mit perfekten Maß- und Stockversuchen gewonnen und der Wappler ist, wie im Kapitel erwähnt, eine andere Variante des Maßversuches.

Worauf muss man als Trainer bei den Versuchsvarianten achten?

1. Die richtige Mischung der Varianten macht den Meister
2. Maß- und Stockversuch zuerst getrennt trainieren (Bsp. 20x Maß und dann 20x Stock)
3. Erst bei Fortgeschrittenen hybrid werden (Bsp. 5x Maß, 5x Stock, 5x Maß usw.)
4. Mit kurzen Distanzen / großen Zielen beginnen
5. Schwierigkeitsgrad langsam steigern
6. Erst wenn Maß- und Stockversuch sitzen folgt der Wappler und er ist KEIN MUSS für alle!
7. Das Training endet IMMER mit flach aufgelegten Versuchen
8. Versuchsvarianten mit Punktesystemen spielen, um Verbesserungen (Verschlechterungen) zu bemerken

Einführung in die Taktik

Das folgende Kapitel hat das Ziel zu zeigen, wie man Spielern die richtige Taktik beibringt. Wobei hier das Wort „richtig" nicht so eng gesehen werden darf, da den Stocksport gerade die große Taktikvielfalt ausmacht. Es wird also eher darauf eingegangen wie man den Sport zu verstehen lernt.

6.1. Mannschaftssport

Im Grunde kann man sagen, dass in den jüngeren Klassen eher eine defensive Spielweise (= Maßversuche überwiegen) zu wählen ist. Wie schon im Kapitel der Maßversuche erwähnt, ist das Ziel für solch einen Versuch zumeist größer als bei einem Stockversuch. Aus diesem Grund tut man sich als Anfänger leichter positive Maßversuche zu spielen. Erst wenn es die Spielsituation nicht mehr zulässt (= kleine Distanz des Gegners zur Daube, oder zweitbester Stock zur Daube) sollte man in den niedrigeren Jugendklassen zu einem Stockversuch greifen. Selbstverständlich ist auch diese Aussage abhängig von den Stärken und Schwächen der eigenen und gegnerischen Mannschaft, aber wie zu Beginn erwähnt geht es hier um Kochrezepte für eine gute Taktik.
Hat man in diesen Klassen Anspiel (= erster Stock in einer Kehre), so ist es immer das Ziel, die Daube mit dem Stock abzudecken und ihr so nahe wie möglich zu kommen. Denn so zwingt man den Gegner zu einem Stockversuch, welcher, wie erwähnt, im Allgemeinen der schwierigere Versuch ist. Weil es mitunter sehr oft zu Fehlversuchen kommen kann, ist es auch wichtig, dass jeder Spieler in einer Mannschaft eine Laufsohle hat, mit der er problemlos einen Maßversuch auf die Daube spielen kann. Mitunter kann dieses kleine Detail zwischen Sieg und Niederlage entscheiden.
Als Trainer muss man auch auf die Kommunikation achten. Jeder Versuch sollte im Vorhinein geklärt und erklärt sein. Stellen sich die Spieler in die Abspielstelle, dann muss schon feststehen was geplant ist. Auf keinen Fall darf die Taktik während der Schwungphase des Versuches besprochen werden. Sollte man sich trotz begonnener Vorbereitungsphase in der Taktik umentscheiden, dann MUSS der Versuch abgebrochen und komplett von vorne gestartet werden (Stand, Griff, usw.).
Genau wie auch in anderen Mannschaftssportarten gehören auch im Stocksport die Positionen erklärt und spätestens nach dem Aufwärmen am Wettbewerbstag bezogen. Diese Positionen sollen im Training besprochen und erklärt werden, damit die Spieler wissen welche Aufgaben auf sie warten. Natürlich kann sich die Position auf Grund des Spielverlaufes ändern, trotzdem sollte man als Trainer versuchen einen Rhythmus in die Mannschaft zu bekommen.

Im Stocksport unterscheidet man unter folgenden Positionen:
1. Spieler → spielt bei Anspiel den ersten Versuch und ist auch erster Spieler bei Maßversuchen (wird in Österreich als „Moar" [Bezeichnung aus dem Mittelalter = erster unter den Knechten] bezeichnet)
2. Spieler → spielt den ersten Stockversuch und ist bei Maßversuchen zumeist als letzter an der Reihe (wird auch als erster Stockschütze bezeichnet)
3. Spieler → spielt den zweiten Stockversuch und ist bei Maßversuchen vor dem 2. Spieler an der Reihe (wird auch als zweiter Stockschütze bezeichnet)
4. Spieler → spielt den zweiten Maßversuch und den dritten Stockversuch (wird oft als Allrounder bezeichnet)

Damit diese Punkte reibungslos funktionieren ist es gut, wenn man in den Trainings immer wieder auch taktische Punkte einbaut. Es müssen folgende Fragen vor einem Wettbewerb unbedingt geklärt werden, weil man sich sehr viele ermüdende Diskussionen im Spiel ersparen kann:

- Wie zeigt man einen Maß- oder Stockversuch an?
- Was muss ich machen, damit ein Maß- oder Stockversuch positiv ist?
- Welche Laufsohle wird für welchen Versuch verwendet?
- Wenn möglich: Wer spielt welche Position im Wettbewerb?
- Für was ist welche Position zuständig?

Je besser man diese Fragen mit seinen Spielern im Vorhinein klärt, desto leichter ist es einen Wettbewerb zu spielen und vor allem, desto weniger muss gesprochen werden, was wiederum die Konzentration der Spieler länger hoch bleiben lässt. Man denke nur wie anstrengend es ist, wenn man jeden Versuch erklären muss, weil die Spieler sonst nicht wüssten, warum sie gerade jetzt diese Art von Versuch spielen müssen.

Bei Jugendklassen gilt folgender Grundsatz: „Weniger ist mehr!"
Die Taktik wird im Training geübt und erklärt und im Wettbewerb angewendet.

6.2. Zielsport

Im Zielsport sieht man schon beim Einspielen (= 10 Minuten U14-Klasse und 8 Minuten in allen anderen Klassen) große taktische Unterschiede. In dieser Zeit entscheidet der Spieler oder Trainer, welche Versuche er machen möchte. Es gibt dabei keine Regeln. Jeder Spieler hat die vorgegebene Zeit zum Einspielen und sollte jemand in dieser Zeit keinen Versuch machen wollen, wäre auch das regelkonform. Manche Topspieler bevorzugen es mit Stockversuchen zu beginnen, andere wiederum spielen zuerst auf die Zielringe usw. Es gibt unzählige Versionen. Im Folgenden ist wieder von Empfehlungen für junge Spieler und Anfänger im Zielsport die Rede.
Bei den ersten Versuchen gilt ähnliches wie auch im Mannschaftssport. Wenig Kraftaufwand, um die Muskulatur bei den ersten Versuchen auf die Belastung vorzubereiten (da es meistens nicht möglich ist sich schon vorher einzuspielen, wärmt man vor der Einspielzeit die Muskulatur durch verschiedene Übungen auf, die Versuchsabgabe an sich ist dann erst mit Start der Zeit möglich). Bei diesen lockeren Versuchen spielt man auf die mittleren Zielringe. Die Punkte sind in den ersten 3-5 Versuchen noch nicht entscheidend (sie dienen zum Finden der richtigen Laufsohle).
Nach ca. 10 Versuchen auf die Mitte wechselt man dann auf die hinteren Zielringe. Die zuerst gewählte Laufsohle sollte bei der Findung der Laufsohle für die hinteren Zielringe helfen. Es gibt auch Spieler, welche beide Maßdurchgänge auf einer Laufsohle spielen. Davon sollte man im Anfängerbereich Abstand halten. Man spielt also 3-5 Versuche auf die linke Seite und 3-5 Versuche auf die rechte Seite.
Nachdem das Maßen nun funktioniert, spielt man sich danach auf den 2. Durchgang (= Versuche auf den Stock) ein. Man muss hier nicht unbedingt alle sechs Versuche spielen. Es reichen auch vier (= zweimal linke, zweimal rechte Seite; am besten abwechselnd wie auch im Bewerb) Versuche, um ein wenig Sicherheit zu bekommen und auch hier die Laufsohle zu finden.
Nun folgt wieder der dritte Durchgang mit einem Maß auf die hinteren Zielringe, um den Wechsel

TIPP: Ein typischer Anfängerfehler ist, dass nach dem letzten Stockversuch der erste Maßversuch in die hinteren Zielringe zu weit gespielt wird. Mit dieser Einspielvariante versucht man diesen Fehler zu minimieren. MERKSATZ: „Es ist schwerer die Kraft für einen Versuch etwas zu verringern, als sie etwas zu steigern!" (Bsp.: Becher auf Tischkante)

von Stock- auf Maßversuch besser unter Kontrolle zu bekommen.

Eingefleischten Zielspielern gefällt der folgende Absatz nicht, aber es ist so, dass dem 4. Durchgang bei Kindern und Anfängern ganz wenig Priorität zukommt. Es ist großartig, wenn es sich zeitlich ausgeht und man ein paar Bringer üben kann, wichtiger ist es aber ca. die letzten zwei Minuten für die Mittelringe zu verwenden. Die Spieler sollen Zeit haben sich nur auf den 1. Durchgang zu konzentrieren, denn ein guter Start beflügelt vor allem junge Spieler zu Höchstleistungen.

Zusammenfassende Tipps für die Einspielzeit zum Zielwettbewerb (Anfänger):

1. Muskulatur schon abseits der Spielfläche gut aufwärmen
2. Bei den ersten Versuchen nur mit wenig Kraftaufwand spielen und evtl. etwas länger schwingen, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten
3. IMMER mit Maßversuchen in die Mitte beginnen (ca. 10 Versuche)
4. Nach der Mitte auf die hinteren Zielringe wechseln → Laufsohlenwahl (ca. 10 Versuche)
5. Erst jetzt den 2. Durchgang einspielen (ca. 4-6 Stockversuche)
6. Nach den Stockversuchen wieder auf die hinteren Zielringe wechseln → Umstellung trainieren! (2-4 Versuche)
7. Wenn zeitlich möglich 2-4 Bringer für den 4. Durchgang trainieren
8. Ungefähr die letzten 2 Minuten wieder auf die mittleren Zielringe spielen
9. Einstellung der Spieler = „Den letzten Probeversuch so spielen als würde er zählen!"
10. Merksatz: „Es ist schwerer die Kraft für einen Versuch etwas zu verringern, als sie etwas zu steigern!" → Ziel für den ersten Versuch: 6er oder 8er vor der Daube!

6.3. Weitensport

Wie auch in den anderen Disziplinen, die oben ausführlich beschrieben wurden. Gibt es mehrere Herangehensweisen, um die fünf zur Verfügung stehenden Versuche zu absolvieren. Folgende Faktoren sind bei der Wahl der Taktik zu berücksichtigen:

- Nervosität- Mentale Stärke
- Startnummer
- Gegner
- Anlage

Für Anfänger eignet sich eine defensiv gewählte Taktik. So kann der Wettkampf vom Spieler mit einem erfolgreich abgegebenen Versuch eröffnet werden und sich stetig im Kraftaufwand steigern. Ein erfahrener Weitensportler passt seine Taktik individuell an den Bewerb und seine Konkurrenten an.

Defensiver Start

Der Spieler gibt den ersten Versuch mit 75% Kraftaufwand ab und konzentriert sich auf einen reibungslosen Ablauf der Technik sowie das Erreichen der Zielrichtung. Jeder weitere Versuch wird vom Spieler stetig gesteigert, um die Bestweite zu erreichen.

Offensiver Start

Das Merkmal dieser Taktik, welche von Anfang an Druck bei der Konkurrenz ausübt, ist der erste Versuch. Dieser wird mit 90% Kraftaufwand ausgeübt. Der Sportler fordert, bei Erreichen einer Bestweite, seine Mitspieler auf, von Beginn an mehr zu riskieren.
Weitere Versuche werden mit 90% oder mehr bis hin zu Maximalkraftversuchen ausgeübt.

Maximalkraftversuche

Unter Maximalkraftversuchen versteht der Sportler die Abgabe eines Versuchs mit körperlich höchstem Kraftaufwand. Bei diesem Versuch will der Spieler die weiteste Distanz erreichen und seine Gegner unter Druck setzen.
Umso höher die Kraftanspannung umso präziser muss die Ausübung der Technik sein. Das bedeutet, je mehr Kraft der Sportler aufbringt, je geringer wird die Zeitspanne für die Abfolge einer sauberen Technik. Das heißt: Je mehr Kraftaufwand, je mehr Fehler können passieren.
Abhängig von der Platzierung des Spielers wird der nächste Versuch mit mehr oder weniger Anspannung ausgeübt.
Erreicht ein Spieler im 3. Durchgang die Bestweite und wird im 4. Durchgang von seiner Konkurrenz nicht übertroffen, so kann der Spieler seinen 4. Versuch mit 80% Kraftaufwand abgeben, um seine Kräfte für den letzten Versuch aufzusparen. Da nur der beste Versuch mit der weitesten Distanz gewertet wird, macht es wenig Sinn, alle Versuche unter höchstem Kraftaufwand abzugeben.
Anders ergeht es einem Sportler, der noch keine Bestweite erreicht hat, dieser kann bei allen folgenden Versuchen volles Risiko eingehen und Versuche zwischen 90-100% Kraftaufwand abgeben.

Verhalten im Stocksport

Oberste Priorität beim Verhalten im Stocksport hat das Fair Play. So steht es auch im Regelbuch und so muss es auch gelebt werden. Der Sport bringt Menschen zusammen und man muss zuallererst lernen sich gegenseitig zu respektieren. Dieser Respekt muss schon im Training vermittelt werden. Der Stocksport ist, wie auch viele andere Sportarten, eine Disziplin, in der man allein nicht weit kommen kann. Nur gemeinsam ist man stark und kann sich zu noch besseren Leistungen anspornen. Wir haben den großen Vorteil, dass man unseren Sport mit jeglicher körperlichen Voraussetzung betreiben kann, d.h. Jung und Alt, Groß und Klein, Dick und Dünn, alle können mit- und gegeneinander Spaß haben und sich messen.
Im Folgenden wird kurz beschrieben, wie man sich bei den unterschiedlichen Bewerben zu verhalten hat, wobei es hier nicht um die Regelkunde an sich geht, sondern um Punkte, auf die man als Trainer bei seinen Spielern achten muss.

7.1. Grundverhalten im Stocksport

Da man im Stocksport mit einem schweren Sportgerät spielt, ist die Verletzungsprävention ein wichtiges Thema. Deshalb ist bei Anfängern zuerst zu zeigen, wie sie sich beim Training zu verhalten haben. Ein großer Punkt dabei ist, dass sich ein Sportler nie hinter oder vor einem schwingenden Spieler aufhalten darf. Man wartet den Versuch ab und geht erst dann hinter dem Spieler vorbei. Aber auch die Spieler, welche sich auf den Versuch vorbereiten, müssen sich vor dem Spielen des Stockes vergewissern, dass sich niemand in der Gefahrenzone aufhält. Auch wenn man die Sportler darauf hinweist, wird es oft vorkommen, dass man als Trainer immer wieder an diesen Punkt erinnert. Verletzungen im Stocksport sind sehr selten und das sollte auch bei Anfängern so bleiben.
Die nächste Grundregel bezieht sich schon auf den großen Punkt des Fair Plays. Während ein Spieler sich auf seinen Versuch vorbereitet, oder diesen ausführt, darf man ihn dabei nicht stören oder irritieren. Steht man auf Grund der Begebenheiten der Sportfläche im Blickfeld des spielenden Sportlers, bewegt man sich so wenig wie möglich, um ihn nicht aus der Konzentration zu bringen. Gewonnen oder verloren werden Spiele mit den eigenen Versuchen und nicht beim Stören der Gegner. Im Mannschaftsspiel gilt gleiches auch für den Spielführer, welcher hinter dem Zielfeld steht. Man bewegt sich vor dem Versuch des Gegners weg von seinem Ziel und bleibt während der Versuchsabgabe ruhig stehen. Dieser Punkt ist für junge Spieler oftmals nicht leicht und sie stören auch nicht unbedingt absichtlich, aber trotzdem müssen sie mehrmals darauf hingewiesen werden.
Die nächste Grundregel ist, dass man sich bei einem Fehlversuch des Gegners nicht übermäßig freut, oder diesen durch großen Jubel demütigt. Natürlich ist man glücklich, wenn dem Gegner Fehler passieren und man selbst deshalb die Chance auf einen Sieg bekommt, aber man kann sich auch dezent und sportlich fair freuen. Es geht zwar im Stocksport genau darum, Spielsituationen zu schaffen, welche den Gegner vor schwierige Aufgaben stellen, unsportliches Verhalten gehört trotzdem nicht auf die Spielfläche.
Eine weitere wichtige Regel ist das Achten auf das Spielgeschehen auf den angrenzenden Bahnen. Auch hier gilt Verletzungsprävention und man muss darauf achten, dass manchmal ein Querschläger in Richtung eigene Bahn gespielt werden kann. Deshalb sollte man achtsam sein und nicht nur auf sich, sondern auch auf seine Mitspieler achten und diese im Fall der Fälle warnen.
Der folgende Absatz ist vor allem für Trainer von

jüngeren Spielern interessant. Auf Kinder und Jugendliche wirkt es sehr verlockend die Stöcke gegeneinander zu spielen, das heißt von beiden Richtungen gleichzeitig, um es einmal so richtig krachen zu lassen. Auch das ist sehr gefährlich und kann zu schweren Verletzungen führen, aber auch das Material kann dadurch leicht kaputt gehen, deshalb heißt es hier Vorarbeit leisten und die Spieler darauf hinweisen, dass sie das nicht versuchen sollen.

Zusammenfassung Grundverhalten:

1. Verletzungsprävention → Achtung hinter/vor Spielern in der Schwungphase & Augen auf!
2. Fair Play zu jeder Zeit!
3. Kein lauter und großer Jubel bei Fehlern des Gegners (= Fair Play)
4. Die Augen sind überall, nicht nur auf der eigenen Bahn
5. Die Spielgeräte sind NUR zum vorgesehenen Zweck zu verwenden

7.2. Einführung in die Regelkunde

In diesem Kapitel wird ein kurzer Überblick über die Disziplinen des Stocksportes gegeben. Eine genaue Beschreibung der Regeln würde sonst den Rahmen dieses Buches sprengen.

7.2.1. Mannschaftssport

Im Mannschaftsbewerb spielen grundsätzlich mindestens zwei Mannschaften direkt gegeneinander, wobei eine Mannschaft aus vier Spielern, plus einem Ersatzspieler (2 Ersatzspieler in den Klassen U14 und U16), zu je einem Stock besteht. Ein Match in diesem Bewerb hat eine Dauer von sechs Kehren (= nach 8 abgegebenen Versuchen wechselt das Abspielfeld und das Zielfeld, deshalb Kehre; „man kehrt um") und das Anspiel pro Kehre wechselt.
Ziel jeden Versuches einer Mannschaft ist es, Bestlage zur Daube zu bekommen, denn dann ist die gegnerische Mannschaft so lange an der Reihe, bis diese wiederum die Bestlage erreicht.
Die Daube wird vor jeder Kehre auf das Mittelkreuz gelegt. Auch wenn sie angespielt und verschoben wird, verbleibt sie so lange in ihrer neuen Position, bis sie das Zielfeld verlässt. In diesem Fall wird sie wieder auf das Mittelkreuz gelegt. Dieser Umstand sorgt dafür, dass Matches noch interessanter gestaltet werden können, da nicht immer der Mittelpunkt des Zielfeldes auch der Mittelpunkt des Spielgeschehens ist. Wenn beide Mannschaften ihre je vier Versuche abgegeben haben, stellen die beiden Spielführer (in der Regel jene Spieler, welche in ihrem Team den ersten Versuch abgegeben haben) das Ergebnis im Zielfeld fest. Danach kommt auch der Rest der Mannschaft zum Zielfeld. Nun wird das Abspielfeld dieser Kehre zum Zielfeld und umgekehrt.
Zählweise

Das Ergebnis einer Kehre wird von den Spielführern wie folgt ermittelt:

- Nur die Mannschaft, welche am Ende der Kehre die Bestlage zu Daube hat bekommt Punkte.
  - Hierbei gilt: 1 Stock in Bestlage zur Daube = 1 Stockpunkt
  - Für jeden weiteren Stock wird 1 Punkt addiert

  → 2 Stöcke in Bestlage = 2 Stockpunkte
  → 3 Stöcke in Bestlage = 3 Stockpunkte
  → 4 Stöcke in Bestlage = 4 Stockpunkte

1. Bsp.:
Mannschaft A hat am Ende einer Kehre die Bestlage und der zweitbeste Stock ist von Mannschaft B → 1 Punkt für Mannschaft A

2. Bsp.:
Mannschaft A hat 3 Stöcke, welche näher zur Daube sind als der beste Stock von Mannschaft B → 3 Stockpunkte für Mannschaft A

Das maximal erreichbare Ergebnis für eine Mannschaft ist 24 : 0. Je höher ein Ergebnis ausfällt, desto mehr Fehler sind den Mannschaften passiert, wobei hier bei den Spielklassen unterschieden werden muss. Im Schüler- und Jugendbereich, bzw. bei niedrigeren Spielklassen im Damen- und Herrenbereich kommt es häufiger zu höheren Ergebnissen als in den Elitespielklassen. Ein „perfektes Spiel", also keine Fehler auf beiden Seiten, was bedeutet, dass beide Mannschaften nach ihren Versuchen immer Bestlage zur Daube erreichten, würde zu einem 3 : 3 führen. Dieses, oder ähnliche Ergebnisse kommen in den höchsten Spielklassen in Österreich gelegentlich vor.
Oftmals passiert es, dass das genaue Ergebnis einer Kehre mit einem Maßband ermittelt werden muss, da die Entfernungen zur Daube mit freiem Auge gleich erscheinen. Auch das Messen müssen die beiden Spielführer durchführen. Bei knappen Fällen wird der Schiedsrichter gerufen, welcher nach erneutem Messen entscheidet, welcher Stock Bestlage hat. Sollten in einer Kehre, nach Abgabe aller Versuche, zwei Stöcke die exakt gleiche Entfernung zur Daube haben, dann wird diese Kehre mit 0 gewertet.
Für einen Sieg gibt es in der Gesamtwertung 2 Punkte, bei einem Unentschieden 1 Punkt und bei einer Niederlage 0 Punkte. Sollten am Ende eines Wettkampfes zwei Mannschaften gleich viele Gewinnpunkte haben, entscheidet die Differenz der Stockpunkte. Diese ergibt sich aus der Subtraktion der eigenen Stockpunkte minus der Stockpunkte der Gegner.

Bsp.:
Mannschaft A hat nach sieben Matches 10 Punkte (= 5 Siege und 2 Niederlagen). Mannschaft B hat nach sieben Matches ebenfalls 10 Punkte (= 4 Siege, 2 Unentschieden und 1 Niederlage).
Die Differenz entscheidet (NICHT die Anzahl der Siege o.Ä.):
Mannschaft A hat 98 gemachte Stockpunkte und 66 bekommene Stockpunkte → Quote = 98-66 = 32
Mannschaft B hat 74 gemachte Stockpunkte und 59 bekommene Stockpunkte → Quote = 74-59 = 15
Damit hat Mannschaft A auf Grund der besseren Differenz den Wettkampf gewonnen.

Diese Beispiele gelten für ein Turnier oder eine Meisterschaft im klassischen Jeder-gegen-Jeden Modus. Mittlerweile befindet sich der Stocksport in einem Wandel und man sucht den Weg zu spannenden 1-gegen-1 Duellen, wie man sie auch aus anderen Sportarten kennt. Bei diesen Duellen spielt man zumeist ein Best of 5 (Sieg = 2 Punkte; Unentschieden = 1 Punkt; Niederlage = 0 Punkte). Es kann also nach fünf Spielen auch 5:5 Unentschieden stehen. In diesem Fall bekommen beide Mannschaften einen Punkt für die Tabelle.

7.2.2. Zielsport

Im Zielbewerb wollen die Spieler mit ihren Versuchen so viele Punkte wie möglich sammeln. Diese Disziplin teilt sich in 4 Durchgänge mit je 6 Versuchen auf. Man spielt also pro Runde 24 Versuche. Im Folgenden werden die Durchgänge kurz beschrieben:

1. Durchgang; Aufgabe = mittlere Zielringe:
Der Spieler hat 6 Versuche auf die mittleren Zielringe. Je näher er der Daube kommt, desto mehr Punkte bekommt er für einen Versuch. Erreicht man den kleinsten Kreis um die Daube gibt es 10 Punkte, danach 8, 6, 4, und 2 Punkte. Berührt der Stock in seiner Endlage keinen der Zielringe sind 0 Punkte einzutragen.

2. Durchgang; Aufgabe = Stöcke treffen:
Der Spieler hat 6 Versuche und muss in jedem einen anders positionierten Zielstock treffen. Die Reihenfolge der Zielstöcke im Zielfeld (die Daube

befindet sich auf dem Mittelkreuz) ist vom Spieler aus gesehen folgende: Links vorne, rechts vorne, links hinten, rechts hinten, links mittig, rechts mittig.
Die Punkteverteilung sieht folgender Maßen aus:
Der Zielstock wird nicht berührt = 0 Punkte
Der Zielstock wird berührt und beide oder nur der Zielstock verbleiben im Zielfeld = 2 Punkte
Der Zielstock wird getroffen und beide Stöcke verlassen das Zielfeld = 5 Punkte
Der Zielstock wird getroffen und nur der eigene Stock verbleibt im Zielfeld = 10 Punkte

3. Durchgang; Aufgabe = Zielringe hinten:
Ähnlich wie im ersten Durchgang hat der Spieler insgesamt 6 Versuche auf die hinteren Zielringe. Er spielt dabei zuerst dreimal links nach hinten und dann dreimal rechts nach hinten. Die Daube befindet sich dabei immer auf dem Kreuz des jeweiligen Eckes.
Die Punktevergabe ist ident der des ersten Durchganges (kleinster Ring = 10 Punkte, dann 8, 6, 4, 2, 0)

4. Durchgang; Aufgabe = Kombinieren
Der letzte Durchgang besteht ebenfalls aus 6 Versuchen. Hier kombiniert man, weil man zuerst die Zielstöcke berühren muss (siehe Durchgang 2), um die Zielringe (siehe Durchgang 1 und 3) zu „aktivieren". Bei den ersten zwei Versuchen muss man den Zielstock berühren und nach der Berührung den eigenen Stock in die mittleren Zielringe platzieren. In den Versuchen 3, 4, 5 und 6 muss wiederum der Zielstock in die Zielringe gestoßen werden. Der Zielstock wird dabei vom Spieler aus gesehen wie folgt platziert: links vorne, rechts vorne, halblinks vorne, halbrechts vorne, links mittig, rechts mittig. Bei den ersten 4 Versuchen zählen die mittleren Zielringe, in den Versuchen 5 und 6 die hinteren. Für das Erreichen der mittleren und hinteren Zielringe mit den Versuchen erhält man wieder 10, 8, 6, 4, 2 oder 0 Punkte.
Man kann also in jedem der Durchgänge 60 Punkte erreichen, was zu einem Maximum von 240 Punkten pro Runde führt. Der Weltrekord liegt zurzeit (2021) bei 209 Punkten und wurde 2017 von Patrik Fischer aufgestellt.
In einer Meisterschaft oder einem Turnier werden meistens 2 Runden, d.h. 48 Versuche gespielt. Man spielt also die vier Durchgänge in der beschriebenen Reihenfolge und beginnt dann wieder mit Durchgang 1. Ausgenommen ist die U14 Spielklasse, in der nur eine Runde mit 24 Versuchen gespielt wird. Bevor die Sportler ihre zählenden Versuche spielen, haben sie 8 (oder 10 bei U14) Minuten Zeit sich auf ihrer Bahn aufzuwärmen. Sie können dabei selbst entscheiden welche Versuche sie üben wollen.
Im Zielsport gibt es auch eine Mannschaftswertung, bei der die beschriebenen 4 Durchgänge von 4 Spielern gespielt werden. Jeder Spieler übernimmt dabei einen Durchgang und die Punkte werden addiert. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt den Wettbewerb. In dieser Variante des Zielsportes ändert sich das Aufwärmen, denn jeder Spieler hat nur 6 Probeversuche bevor die zählenden Versuche starten. In der Mannschaftswertung werden meistens 2 Runden gespielt, weshalb die Spieler 12 zählende Versuche hintereinander spielen. Die Reihenfolge der Zielstöcke usw. ändert sich im Vergleich zum Einzelbewerb nicht.

7.2.3. Weitensport

„Der Weitenwettbewerb ist ein Wettbewerb von Einzelspielern um die größte Weite, die mit dem Stock erzielt wird." (Zitat Regelbuch)
Wie der Name schon sagt, geht es beim Weitenbewerb darum mit einem von fünf Versuchen die beste Weite zu erreichen. Ähnlich wie bei anderen Sportarten, in denen es um die größte Distanz geht, hat der Sportler mehrere Versuche, wobei nur der beste im Ergebnis gewertet wird.
Die Reihenfolge der Teilnehmer in Runde eins wird ausgelost. Danach, also ab Runde zwei, wird in gekippter Reihenfolge gespielt. Hat man zum Beispiel die Startnummer eins, eröffnet man den Wettkampf im 1. Durchgang. Der 2. Durchgang

wird von jenem Sportler eröffnet mit der geringsten Weite. Führt man den abgeschlossenen Durchgang an, spielt man in der 2. Runde als letzter Starter. Aus 5 Wertungsdurchgängen wird jeweils der weiteste Versuch der Spieler gewertet. Der Spieler mit der Bestweite gewinnt den Wettbewerb.
Die Distanz des Versuchs wird durch ein Messgerät abgenommen. Der Punkt, an dem das Sportgerät zum Stillstand kommt oder zum ersten Mal die gekennzeichnete Bahn verlässt, wird als gültige Weite eingetragen.
Für die Abgabe eines Versuches steht dem Sportler eine Abspielfläche von 7m Länge und mindestens 2,5m breite zur Verfügung. Dieser Bereich ist durch Linien am Boden markiert. Erst wenn der Schiedsrichter durch Erheben der weißen Flagge (gültiger Versuch) den Versuch als gültig gewertet hat, darf der Spieler den Abspielbereich nach hinten oder seitlich verlassen. **Die vordere Linie darf vom Sportler zu keinem Zeitpunkt übertreten werden.** Auch wenn sich sieben Meter nach viel Platz anhören, haben Elitespieler oftmals Probleme vor der Begrenzungslinie zu halten, da der Kraftimpuls des Versuches so groß ist, dass sie dem Sportgerät noch viel weiter nachlaufen würden. Diese Tatsache kennt man auch vom Speerwerfen, Kugelstoßen o.Ä.
Ein ungültiger Versuch (Bsp.: Übertreten der vorderen Begrenzungslinie, oder Aufkommen des Sportgerätes auf dem Ring) wird mit einer roten Flagge angezeigt. Sieht ein Spieler, dass der Versuch seine Bestweite nicht erreichen wird, so kommt es oft vor, dass man den Versuch absichtlich ungültig macht, um sich das Messen zu ersparen. So übertritt der Spieler den Abspielbereich nach vorne oder winkt den Versuch beim Schiedsrichter ab.
Beim Weitenbewerb darf jeder Spieler seinen eigenen Stiel verwenden. Der Stockkörper und die Laufsohle werden vom Durchführer zur Verfügung gestellt. Hierbei wird immer versucht mehrere gleiche Sportgeräte (Stockkörper und Laufsohlen) in Reserve zu haben, falls es während des Wettkampfes zu einer Beschädigung dieser Teile kommt. Ähnlich, wie auch im vorigen Unterkapitel beim Zielbewerb beschrieben, gibt es im Weitenberwerb noch eine Team-Wertung. Ein Team besteht aus vier Sportlern und es wird die Summer der drei besten Weiten einer Mannschaft in die Wertung aufgenommen. Sieger ist das Team, welches die größte Gesamtweite erreicht (pro Spieler wird natürlich wieder nur der weiteste Versuch gewertet).
Auch wenn es für Außenstehende eventuell nur nach Kraft aussieht, erfordert der Weitenbewerb sehr viel Technik- und Taktiktraining. Es führt nicht zum sicheren Erfolg, wenn man in jedem Versuch 100% gibt. Manchmal macht es mehr Sinn, sich auf eine gute Technik (Stichwort Auflage = das Auslassen des Sportgerätes so perfekt wie möglich auf der Laufsohle, um schwankende Bremsbewegungen zu vermeiden) zu konzentrieren. Die Technik muss also stark trainiert werden und sie unterscheidet sich auch von der Technik, welche im Mannschafts- und Zielbewerb angewendet wird.
Es gibt eine konventionelle Weitenbewerbstechnik und die so genannte 8-er-Technik, welche eher in Südtirol populärer ist (mehr dazu in Kap. 5.7.1). Beide Techniken erfordern enorm viel Training, um perfektioniert zu werden. Erst dann macht es Sinn den Kraftimpuls bei einem Versuch zu steigern.
Wie schon erwähnt spielt auch die Taktik eine überraschend große Rolle im Weitenbewerb.

- Wie schafft man es am besten seine Gegner unter Druck zu setzen?
- Beginnt man mit einem sicheren Versuch, oder wendet man gleich mehr Kraft an, wobei wiederum die Auflage fraglich ist?
- Jeder Sportler hat eigene taktische Vorzüge und man versucht die Gegner im Mentalbereich unter Druck zu setzen.

Der Weitenbewerb wird im Sommer auf Asphalt und im Winter auf Eis gespielt. Im Winter trägt der Sportler Spikes-Schuhe um einen sicheren Stand auf der glatten Eisoberfläche zu haben. Der Gleitschutz mit den Greifelementen darf die Länge von 6mm nicht überschreiten.

Der Weltrekord liegt bei 566,53 m und ist aus dem Jahr 1989. Diese Distanz ist faszinierend und konnte bei etlichen Versuchen nicht mehr erreicht werden.

Spielverständnis

Wie in Abbildung 1 zu sehen, setzt sich das Spielverständnis im Stocksport aus den Punkten der Taktik und des Verhaltens zusammen. Je besser sich Spieler also in diesen Bereichen auskennen, desto größer ist auch ihr Spielverständnis.
Beim Spielverständnis im Stocksport an sich geht es darum, die Komplexität des Stocksportes für Anfänger verständlich zu machen. Es ist ein wenig mit der Taktik zu vergleichen. Man muss den Kindern und Jugendlichen lernen, auf was sie alles achten müssen. Die taktisch richtigen Entscheidungen fällt man leichter, wenn man ein hohes Spielverständnis hat. Deshalb ist es wichtig, dass der Trainer die Taktik erklärt und so ein leicht verstehbares Gesamtbild des Stocksportes schafft.
Ein Beispiel dafür wäre, dass man als Spieler schnell auf Fehlversuche reagiert. Je schneller die Ursache für Fehler gefunden ist, desto schneller kann sie behoben werden. Das ist in entscheidenden Situationen ausschlaggebend. Jeder Spieler macht Fehler, aber die richtig Guten haken diese ab und konzentrieren sich auf die nächsten Aufgaben.
Im Mannschaftssport ist das Spielverständnis entscheidend, um den Gegner eher zu Fehlern zu zwingen. Die Spieler müssen lernen zu sehen, mit welchen Versuchen die gegnerische Mannschaft Probleme, oder wo diese ihre Schwächen hat.
Das Einzigartige am Stocksport ist, dass es immer wieder zu neuen Situationen kommen kann. Man lernt nie aus und als Trainer kann man seine Sportler nur auf so viele spezielle Situationen wie möglich vorbereiten. Sie sollen durch das Erlernen der Taktik und des Verhaltens, aus denen das Spielverständnis resultiert, zur Eigenständigkeit im Sport gebracht werden. Selbstreflexion ist dabei im Stocksport ein großes Thema: Wo liegen meine Schwächen/Stärken? Evtl.: Wo liegen die Stärken/Schwächen meiner Teamkollegen oder des Gegners? Auf was sollte ich mich im Training fokussieren?
Im Endeffekt soll es das Ziel eines Trainers sein, dass seine Mannschaft oder Einzelspieler selbstständig Entscheidungen treffen können und man nur beratend zur Seite steht.

8.1. Einführung in die Materialkunde

In diesem Teil des Buches soll ein grober Überblick über das Material im Stocksport gegeben werden.
Ein Spielgerät besteht aus drei Teilen: Der Laufsohle, dem Stockkörper und dem Stiel. Stockkörper und Stiel werden in einem Bewerb selten getauscht, während die Laufsohle theoretisch nach jedem Versuch gewechselt werden darf.
Die Maße der jeweiligen Sportgeräte zeigen die folgenden Abbildungen, welche aus dem offiziellen Regelbuch der IFI (International Federation Icestocksport) entnommen wurden. Diese dienen nur als Überblick, damit man sich ungefähr ein Bild von der Masse eines Sportgerätes machen kann. Im Mannschaftsspiel ist auch noch ein Laufsohlenständer für acht Laufsohlen erlaubt, welcher allerdings in diesem Dokument nicht extra vorgestellt wird.
Abb. 28 zeigt die Maße eines Stockkörpers. Interessant für Anfänger sind hier vor allem die unterschiedlichen Massen. Diese variieren zwischen 2,73 kg bei Schülerstöcken bis hin zu 3,83 kg für Herrenstöcke. Hierbei ist zu erwähnen, dass diese Gewichtsangaben sich nur auf die Stockkörper beziehen. Die Masse des Stieles und der verwendeten Laufsohle muss noch addiert werden, um die Masse des gesamten Sportgerätes, welche beim Versuch auf den Sportler wirkt, zu erhalten.
Abb. 29 zeigt die Maße eines Stieles. Die Griffform und das verwendete Material für den Griff

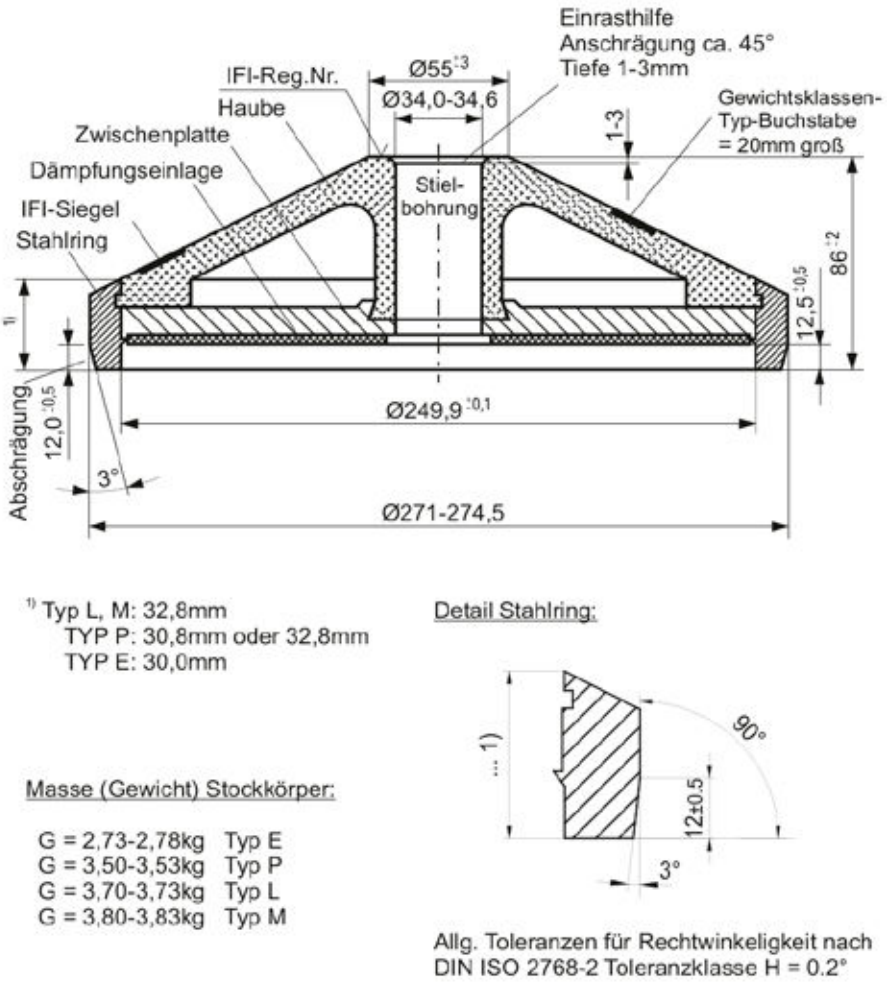


Abb. 28: Maße eines Stockkörpers laut IFI Regelbuch 2018

sind von Spieler zu Spieler sehr unterschiedlich. Die Länge, die Griffform und die Masse sollte gut zum Spieler passen und es kann in manchen Fällen auch sehr lange dauern, bis ein Spieler die passende Form für sich gefunden hat. Es gibt eine Vielzahl von unterschiedlichen Herstellern mit verschiedenen Stärken. Addiert man die Schwungphasen und Zeiten der Versuchsabgaben bei einer Meisterschaft oder einem Turnier, wird klar, wie wichtig es ist, dass man sich als Spieler mit seinem Stiel wohlfühlt.

Abb. 30 und 31 zeigen die Maße einer Laufsohle. Wobei hier einmal eine Sommerlaufsohle mit Negativprofil und einmal eine ohne Profil zu sehen sind. Winterlaufsohlen unterscheiden sich hier nur in Minimalgewicht und Material (Sommer = Kunststoff; Winter = Gummi). Ähnlich wie schon vorhin erwähnt bei den Stielen, sind auch die Vorlieben bei den Laufsohlen von Spieler zu Spieler unterschiedlich. Auch hier gibt es sehr viele unterschiedliche Arten, welche sich wiederum bei jedem Hersteller unterscheiden. Sehr gute Spieler stimmen ihre Laufsohlen perfekt auf jeden Belag, auf dem Stocksport betrieben werden kann, ab. Aber auch im Winter unterscheiden sich die Eisflächen und somit muss hier eine große Vielfalt an Laufsohlen beherrscht und eingespielt werden, damit ein Spieler aus vollem Potenzial schöpfen kann.

Die Laufsohle:

Besteht im Sommer aus Kunststoff und im Winter aus Gummi.

Es gilt: Je weicher die Kunststoff-, Gummimischung, desto schwerer ist die Laufsohle zu spielen.

Farblich geordnet von leicht nach schwer sieht es wie folgt aus:

Weiß (grün, schwarz oder grauer Rand; nur Som-

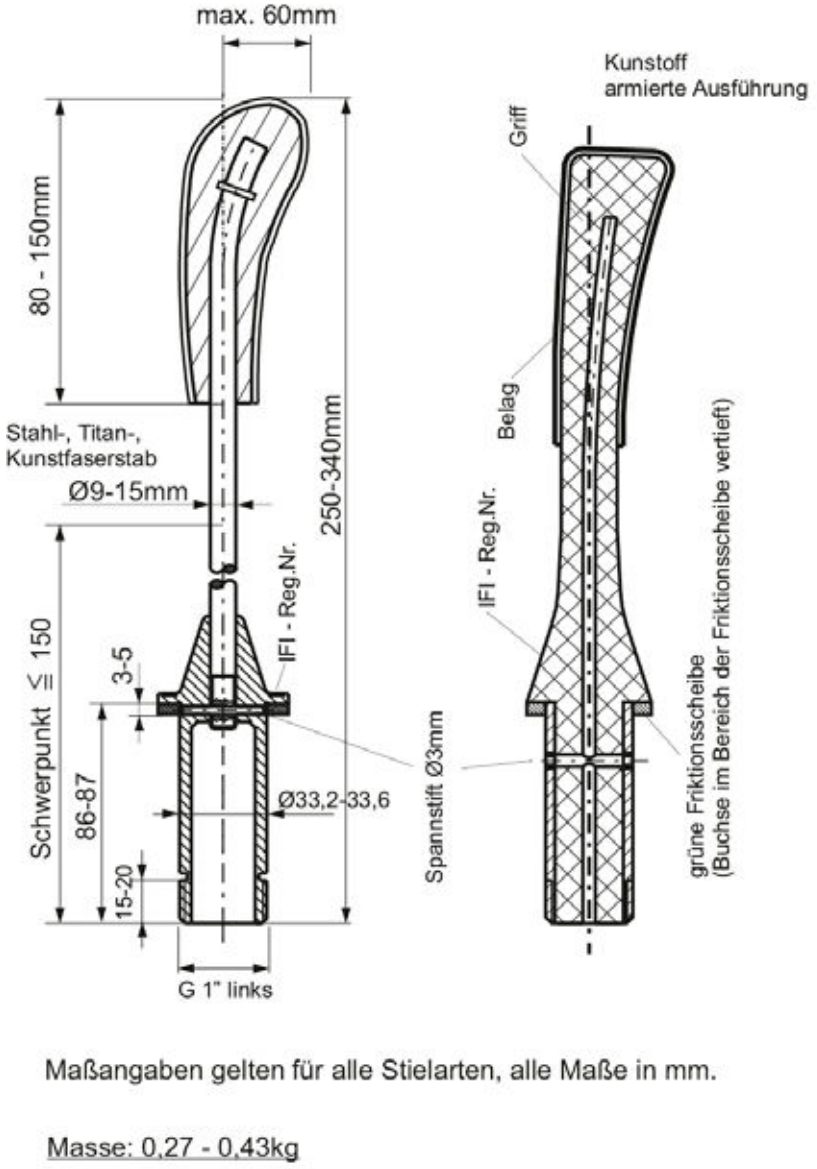


Abb. 29: Maße eines Stiels laut IFI Regelbuch 2018

mer), rot (nur Sommer), grün, schwarz, grau, orange, gelb, dunkelblau, mittelblau, hellblau, lila (nur Sommer). Die genauen Shorehärten und Farbbezeichnungen findet man im Regelbuch.
Einem Stocksportler ist sein Material sehr wichtig und er reagiert in der Regel sehr empfindlich darauf, wenn er mit einem anderen Material spielen muss. Ähnlich einem offensiven Tischtennisspieler, dem man einen fremden Schläger gibt und sagt, dass er nun nur noch defensiv spielen darf.
Ein weiteres, essenzielles Objekt für den Stocksport (bis auf den Weitenbewerb) ist die so genannte „Daube", wie man sie in Abb. 32 sieht. Diese bildet das eigentliche Ziel im Mannschaftsbewerb, bei dem es im Grunde darum geht, nach einem Versuch die Bestlage zur Daube zu erreichen, denn nur dann schafft man es, die Versuchspflicht dem Gegner zu übergeben. Hier findet man auch, neben vielen weiteren, den Unterschied zum Curling, wo immer abwechselnd gespielt wird. Aber die Spielarten wurden in den Kapiteln 7 und 8 schon beschrieben.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Sportgeräteteile gelten für alle Bewerbe des Stocksportes. Jeder Spieler hat seine eigenen Stiele, Stockkörper und Laufsohlen, die er bei den unterschiedlichen Wettkämpfen verwendet. Einzige Ausnahme sind die Weitenbewerbe, bei denen die Teilnehmer zwar den eigenen Stiel verwenden dürfen, je-

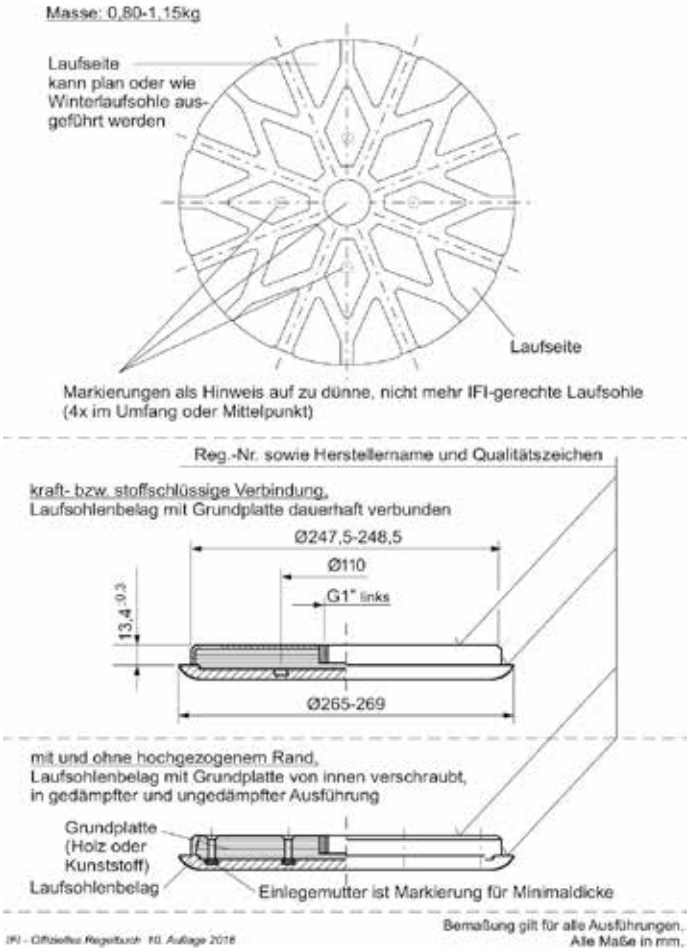


Abb. 30: Maße einer Laufsohle mit Profil laut IFI Regelbuch 2018

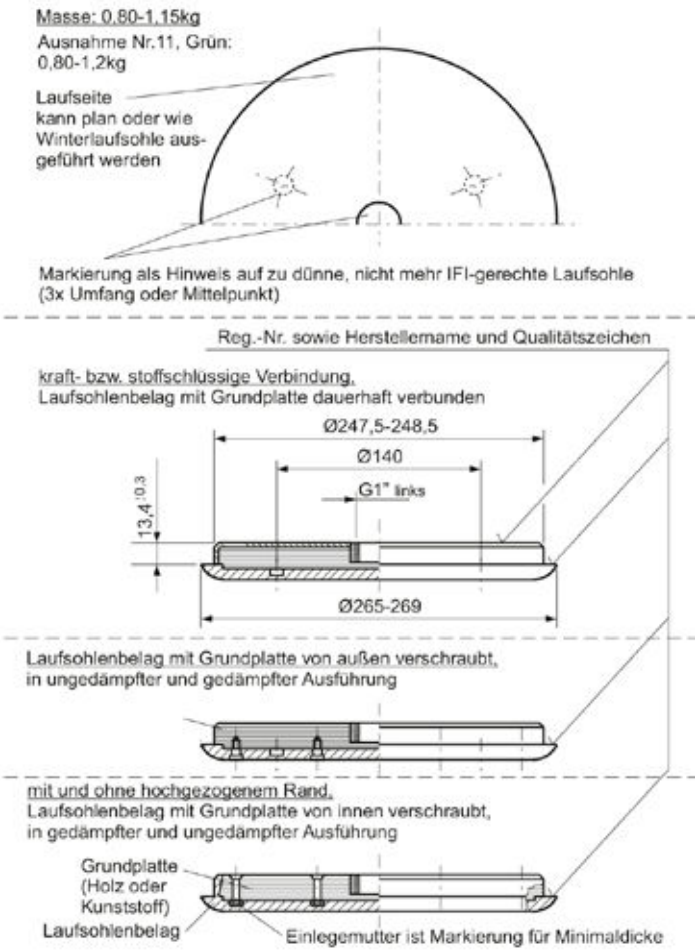


Abb. 31: Maße einer Laufsohle ohne Profil laut IFI Regelbuch 2018

doch der Stockkörper und die Laufsohle zu den jeweiligen Wettkämpfen vom Wettbewerbsleiter vorgegeben sind. Grund dafür ist, dass man für Chancengleichheit in einer Meisterschaft oder einem Turnier sorgen möchte. Nicht das Material soll hier den Ausschlag geben, sondern die Technik und die Kraft, denn im Weitenbewerb geht es, wie der Name schon sagt, um die beste Weite, welche mit einem Versuch erreicht wird.

Abb. 32: Die Daube

Fitness im Stocksport

Wie schon in Kapitel 4 und 5 kurz erläutert sind Ausdauer, Gleichgewicht, Konzentration, Koordination und Kraft) für einen stabilen und präzisen Bewegungsablauf sehr wichtig. Die beschriebenen Basics aus Kapitel 5 funktionieren umso besser, je mehr man neben dem Stocktraining auch diese fünf Punkte übt und trainiert. Im besten Fall gibt es bei jedem Training eine kurze Einheit zur Fitness.

9.1. Ausdauer

Die Ausdauer im Stocksport ist ein wichtigeres Thema, als man vielleicht vermuten mag. Je größer die Ausdauer, desto fitter ist man und das ist der entscheidende Punkt im Stocksport. Hier geht es nicht darum, dass Stocksportler Marathons laufen können müssen, oder prima Triathleten sein sollen, man konzentriert sich im Stocksport vor allem auf den Bereich der Grundlagenausdauer. Man ist also in einem Bereich mit eher niedriger Herzfrequenz, welchen man für eine lange Dauer trainieren muss (Richtwert = mehrmals wöchentlich mind. 30 Minuten; je länger, desto besser), um Fortschritte erzielen zu können. Diese Fortschritte machen sich allerdings relativ schnell in der Konstanz und Konzentrationsfähigkeit von Athleten bemerkbar. Es spricht also nichts dagegen, dass man aus einer Stocksporttrainingseinheit ab und zu eine Ausdauereinheit macht.

Folgendes ist im Falle von gemeinsamen Ausdauertrainings mit Gruppen zu beachten:

- Im Idealfall hat jeder Teilnehmer einen Pulsmesser zur Verfügung (Smartwatch, Brustgurt usw.)
  - Sollte das nicht möglich sein arbeitet man einfach über die BORG Skala, denn im Anfängerbereich kann man so schon gut einschätzen in welcher Art des Ausdauertrainings sich die Sportler befinden
- Zum individuellen Training sind Hometrainer oder Laufband und weitere Ausdauergeräte besser geeignet als Freilufttraining
  - Auch eine Stocksporthalle eignet sich gut, da man entweder Runden oder Längen läuft und so jeder das Tempo auf sich abstimmen kann

9.2. Gleichgewicht

Für das Üben des Gleichgewichtes gibt es sehr viele Varianten. Vom einfachen auf einem Bein stehen bis hin zum Zusammenwerfen mit dem Ball auf einem Bein stehend usw. Dem Trainer und dessen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Im folgenden Kapitel werden nur die Punkte erläutert, auf die man beim Trainieren des Gleichgewichtes achten sollte.

1. Verletzungsprävention! Auf alle gefährlichen Ecken und Kanten, bzw. Gegenstände achten
2. Der Betreuer (oder ein Sportler, welcher die Übung gut beherrscht) zeigt die Übung FEHLERLOS vor
3. Verschiedenen Schwierigkeitsgrad wählen. Jeder Sportler sollte GE-, aber nicht ÜBERfordert werden
4. Ist eine Übung problemlos durchführbar, muss eine schwierigere Variante gewählt oder eine Neue gemacht werden

9.3. Konzentration

Die Definition von Konzentration ist folgende:
„Sie ist die Fähigkeit, die ungeteilte Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache auszurichten. Diese stellt sich allerdings nicht automatisch ein, sondern kann und muss im Sportbereich trainiert werden. Im Allgemeinen gilt, dass je älter Kinder werden, desto leichter fällt es ihnen sich länger zu konzentrieren."
Einen erfolgreichen Stocksportler macht es aus, dass er sich von nichts und niemandem aus der Ruhe und damit seiner Konzentration bringen lässt. Um diese zu trainieren, gibt es viele Möglichkeiten. Es findet sich zum Beispiel auch ein Spiel zur Konzentration in Kapitel 11.5.9. Der Trainer weiß am besten was seine Spieler brauchen und vor allem wann die Konzentration an ihre Grenzen stößt.
Es ist auch eine gute Möglichkeit, wenn man seine Spieler zum Beispiel während der Versuchsabgabe ein wenig stört, um ihnen beizubringen, dass sie sich von nichts ablenken lassen dürfen. Sollte man sich für diese Variante entscheiden, ist es wichtig, dass den Teilnehmern an einem Training klar gemacht wird, dass diese Störungen nur vom Trainer kommen dürfen und sich alle anderen weiterhin an das Fair Play halten müssen. Sonst artet diese kleine Übung in ein Wirr-Warr aus. Bitte auch diese Variante nicht bei jedem Training anwenden und nicht mit Ablenkungen übertreiben.

Was ist beim Konzentrationstraining für den Stocksport wichtig?

1. Das Konzentrationstraining in einer Einheit richtig einsetzen (eher gegen Ende einer Trainingseinheit oder zwischendurch)
2. Mit verschiedenen Reizen zur Konzentration arbeiten (Farben, Zahlen, Begriffe)
3. Konzentrationsübungen müssen sehr genau und klar erläutert werden, damit es bei der Durchführung nicht zu Frust oder Verwirrungen kommen kann

Möchte man als Trainer des Stocksportes die Konzentration üben, dann liegt das vor allem daran, dass man es schaffen möchte, dass sich die Sportler bei der Versuchsabgabe vollkommen auf das Ziel fokussieren können. Man will es ihnen ermöglichen, sich in jeder Situation wieder neu konzentrieren zu können. Je besser der Fokus, desto höher die Erfolgsquote bei den Versuchen.

TIPP: Wird ein Spieler in der ersten Phase der Versuchsabgabe gestört, sollte er den Stock abstellen und den Versuch von Neuem starten (inkl. aller Basics). Auf keinen Fall schwingt man einfach weiter und gibt den Versuch ab.

9.4. Koordination

Die Definition von Koordination ist, dass man die Fähigkeit hat, Bewegungen des eigenen Körpers präzise zu steuern und zu harmonisieren. Die Koordinationsfähigkeit ist nicht angeboren und Kinder und Jugendliche schulen sie beim Spielen und Sport.
Für den Stocksport ist das Ausführen von Bewegungen mit hoher Präzision und das Zusammenspiel des kompletten Körpers für einen Versuch die wichtigste koordinative Fähigkeit. Diese muss trainiert und geübt werden, damit sie sich positiv auf die Leistung der Kinder und Jugendlichen auswirken kann. Ein positiver Nebeneffekt von Koordinationstraining ist, dass man bei den meisten Übungen auch den Gleichgewichtssinn mittrainiert.
Im Folgenden werden ein paar Spiele, welche man in der Stocksporthalle durchführen kann, vorgestellt. Es gibt einige Übungen zur Koordination, bei denen man auch das Gleichgewicht mittrainiert.

9.4.1. „Flussüberquerung“

Jeder Teilnehmer bekommt zwei Laufsohlen. Die Spieler müssen nun eine Strecke so zurücklegen, dass sie immer auf einer der beiden Laufsohlen stehen. Der Boden darf dabei nicht berührt werden, da man ansonsten wieder von vorne beginnen muss.
Ablauf: Die Spieler stehen mit je einem Fuß auf einer Laufsohle. Auf das Startsignal müssen sie sich auf eine Laufsohle stellen und die zweite nach vor bewegen, danach stellen sie sich auf die fordere und bewegen die hintere Laufsohle nach vor usw. Auf diese Art müssen sie die komplette Strecke zurücklegen. Berührt ein Spieler den Boden, muss er wieder von vorne starten.
Möchte man die Herausforderung steigern, kann man zum Beispiel drei Laufsohlen nehmen und zwei Spieler als Team diese Aufgabe erledigen lassen. Erst wenn beide über die Ziellinie sind, haben sie es geschafft.

Abb. 33: Flussüberqurung 1 gegen 1

VORSICHT RUTSCHGEFAHR!! → es sollten eher langsamere Laufsohlen (blau) gewählt werden

9.4.2. Luftballons

Es gibt mehrere verschiedenfarbige Luftballons. Das Ziel ist es diese so lange wie möglich in der Luft zu halten.
Steigerung der Schwierigkeit: Die Luftballons dürfen nur in einer gewissen Reihenfolge berührt werden. (Bsp.: rot, gelb, blau, grün, weiß)
Steigerung der Schwierigkeit: Zwei Spieler müssen sich abwechseln und die Luftballons dürfen nur in einer gewissen Reihenfolge berührt werden.

9.4.3. Stiele stecken (Gleichgewicht und Koordination)

Es werden Stockkörper im Spielfeld verteilt. In die Hälfte der Stockkörper werden Stiele gegeben. Aufgabe der Spieler ist es, die Stiele zum Beispiel auf einem Bein stehend in die leeren Stockkörper zu stecken. Es darf dabei der Fuß gewechselt werden, aber niemals dürfen beide Beine den Boden berühren.
Steigerung der Schwierigkeit: Man fügt eine Laufsohle unter den Stockkörper und die Spieler müssen die Stiele ab- bzw. festschrauben.
Steigerung der Schwierigkeit: Statt der Stockkörper liegen nur Laufsohlen im Spielfeld. Die Spieler müssen die Stiele ab- und festschrauben.
Je mehr Materialien man zur Verfügung hat, desto

Abb. 34: Aufbau für Anfänger

Abb. 35: Stiele stecken mit einfachster Schwierigkeit

mehr Möglichkeiten gibt es, um die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren. Man kann zum Beispiel sehr viel mit unterschiedlichen Bällen, oder einer Koordinationsleiter machen. Es darf die Wichtigkeit der Koordination für den Stocksport nicht unterschätzt werden, weshalb man bei der Trainingsplanung auf diesen Punkt Rücksicht nehmen sollte. Es ist auch möglich dem Sportler Übungen für zuhause mitzugeben (Bsp.: Seilspringen).

9.5. Kraft

Unter diesem Punkt werden vor allem Mobilisations- und Stabilisationsübungen gemeint. Es spricht allerdings nichts dagegen, wenn man als Trainer auch leichte Kraftübungen mit Zugbändern oder dem eigenen Körpergewicht einbaut. Die Forschungsmeinungen gehen beim Thema Krafttraining für Kinder auseinander. Bei einer einseitig belastenden Sportart wie dem Stocksport kann man nicht früh genug beginnen den Dysbalancen entgegenzuwirken. Im Folgenden werden Übungen beschrieben, welche problemlos zum Beispiel am Ende einer Trainingseinheit durchgeführt werden können. Der Trainer muss die Übungen gut kennen, um die Fehler bei Sportlern zu sehen und diese ausbessern zu können. Ist man sich selbst bei der Durchführung unsicher, ist es besser sich die Theorie der Übungen anzusehen, bevor man sie mit den Sportlern macht.

9.5.1. Plank (Unterarmstütz)

Dies ist der sogenannte Unterarmstütz, auf dem der gesamte Körper stabilisiert werden muss. Die Ellbogen drücken dabei in den Boden, womit sich die Schulterblätter auseinander bewegen. Des Weiteren darf der Athlet nicht in ein Hohlkreuz verfallen. Man spannt auch das Becken Richtung Boden und erreicht so eine neutrale Wirbelsäulenposition. Die Knie sind leicht gebeugt und der Körper ist von der Seite betrachtet gerade (der Po darf nicht zu tief, aber auch nicht zu hoch sein).

Abb. 36: Richtige Körperposition beim Plank

Abb. 37: Plank mit falscher Körperhaltung: Zu hohes Gesäß mit Hohlkreuz und Rundrücken mit tiefem Gesäß

Abb. 39: Plank im Vierfüßer mit Arm und Bein heben

Abb. 38: Plank mit Bein heben

Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung zur Wirbelsäule und das Kinn ist leicht zur Brust gespannt.

Durchführung:
3 Runden zu je 20-40 Sekunden (1 Minute Pause zwischen den Runden)

Sollten die Sportler es nicht schaffen diese Position mindestens 20 Sekunden zu halten, muss eine leichtere Variante (Ellbogen z.B. auf einer Bank oder Erhöhung) gewählt werden.
Funktioniert die Übung gut und die Sportler sind unterfordert, dann gibt es mehrere Möglichkeiten, um die Schwierigkeit zu erhöhen (nur wenn die Standardausführung locker für 40 Sekunden gehalten werden kann):

- 20 Sekunden auf dem rechten Bein und 20 Sekunden auf dem linken Bein, danach Pause
- Statt auf den Ellbogen stützt man sich auf die Hände (Schulterblätter auseinander!). Nun hebt man gegengleich einen Arm und ein Bein und hält diese Position, danach wechselt man die Seiten
- Schultertippen (in Zeitlupe)

Abb. 40: Schultertippen

9.5.2. Seitlicher Plank

Ähnlich wie der Ellbogenstütz nur auf je einer Körperseite. Die freie Hand stützt man dabei ins Becken. Bei Anfängern dürfen die Füße nebeneinander abgestellt werden, damit die Position leichter zu halten ist.
Die Rückenmuskulatur muss beim seitlichen Plank angespannt sein und das Becken darf nicht „durchhängen".

Abb. 41: Seitlicher Plank in leichtester Ausführung

Durchführung:
3 Runden zu je 20-40 Sekunden (1 Minute Pause zwischen den Runden)
Schwierigkeitsgrad erhöhen (nur wenn die Standardausführung locker für 40 Sekunden gehalten werden kann):

- Beine übereinander und/oder freie Hand ins Becken
- Oberes Bein heben und/oder freie Hand nach oben strecken
- Drehung Richtung Boden und mit freier Hand unter dem Körper durchgreifen, dann wieder zurück in die Ausgangsposition (das alles in Zeitlupe, um die Kontrolle nicht zu verlieren)

Abb. 42: Beine übereinander und Oberkörper in gerader Linie

Abb. 43: Auch hier muss der Körper in einer Linie bleiben

9.5.3. Reverse (verkehrter) Plank

Ähnlich wie bei Übung 1, nur das hier der Rücken auf den Boden schaut. Die Ellbogen stützen sich ab und die Füße stehen auf den Fersen. Man hebt den Körper und hält die Position.
Durchführung: 3 Runden zu je 20-40 Sekunden (1 Minute Pause zwischen den Runden)
Schwierigkeitsgrad erhöhen (nur wenn die Standardausführung locker für 40 Sekunden gehalten werden kann):

- Abwechselnd die Beine heben
  (Bsp.: 5 Sekunden das rechte Bein in die Luft strecken und dann wechseln)
- Zusatzgewicht auf die Hüfte bringen

Abb. 44: Reverse Plank

9.5.4. Hip Thrust (Hüftstreckung aus der Rückenlage)

Bei dieser Übung liegen die Sportler auf dem Rücken und haben die Beine abgewinkelt.
Aus dieser Position hebt man nun den Po und streckt ihn so hoch wie möglich nach oben. ACHTUNG: während der Übung wird der Po nicht mehr abgesetzt und er wird so hoch wie möglich nach oben gestreckt!

Durchführung:
3-5 Runden zu je 15-20 Wiederholungen (1 Minute Pause zwischen den Runden)

Abb. 45: Glute Bridge in einfachster Form

Schwierigkeitsgrad erhöhen:
- Die Übung einbeinig durchführen
- Arme Richtung Decke strecken
- Die Übung in Zeitlupe durchführen

9.5.5. „Trockenschwimmen“

Bei dieser Übung liegt man auf dem Bauch und streckt die Arme beginnend über den Kopf nach vorne. Man hebt nun die Arme hoch und führt eine langsame, schwimmähnliche Bewegung nach hinten durch. Sobald die Arme über dem Po sind bewegt man sie wieder Richtung Kopf. Diesen Ablauf führt man mehrmals durch.

Durchführung:
3-5 Runden zu je 10-15 Wiederholungen (1 Minute Pause zwischen den Runden)

Abb. 46: Start- und Endposition beim Trockenschwimmen

Schwierigkeitsgrad erhöhen:
- Übung in Zeitlupe ausführen
- Leichte Gewichte in die Hand nehmen

9.5.6. Ausfallschritte

Bei dieser Übung soll den Dysbalancen entgegengewirkt werden. Sportler machen zum Beispiel am Ende jedes Trainings Ausfallschritte mit der Seite, mit der sie nicht spielen. Ein Ausfallschritt ist im Grunde der erste Schritt bei der Versuchsabgabe. Um den Versuchsablauf besser zu simulieren kann man auch eine Versuchsabgabe imitieren.
Achtung: Da man keinen richtigen Versuch abgibt, bleibt der Oberkörper aufrecht und die Hüfte kippt NICHT nach hinten!

Durchführung:
3 Runden mit 10-15 Wiederholungen (1 Minute Pause zwischen den Runden)
Schwierigkeitsgrad erhöhen:
- Die Übung in Zeitlupe durchführen
- Leichte Zusatzgewichte in die Hand nehmen

9.5.7. Rückenstrecker stärken

Die Rückenstrecker sollte vorbeugend trainiert werden, da die Belastung auf den Rücken beim Stocksport sehr einseitig ist. Die gekrümmt-gebückte Haltung bei der Versuchsabgabe ist für einen gesunden Rücken nicht förderlich. Aus diesem Grund sollte mit der Stabilisationsmuskulatur auch die „großen“ Rückenstrecker ein wenig trainiert werden.
Man nimmt dazu stehend eine leicht nach vor gebeugte Haltung ein (der Rücken ist dabei in der Ausgangsposition gerade). Die Kniegelenke sind leicht gebeugt und die Hände verschränkt man auf dem Hinterkopf. Aus dieser Position beginnt man einen Katzenbuckel zu formen, das heißt die Bauchmuskulatur macht den gesamten Rücken rund und danach geht man in ein Hohlkreuz, d.h. der gesamte Rücken ist angespannt.

Diesen Vorgang wiederholt man nun einfach.
Durchführung: 3 Runden mit je 10-15 Wiederholungen (1 Minute Pause zwischen den Runden)

Schwierigkeitsgrad erhöhen:

- Je weiter der Oberkörper nach vorgebeugt ist, desto schwerer wird die Übung
- Arme in Verlängerung zum Oberkörper nach vorne strecken

Abb. 47: Start- und Enposition einer Wiederholung beim Trainieren der Rückenstrecker

Der Aufbau einer Trainingseinheit

10.1. Methodische Tipps für den Stocksport

1. Jede Bahn nutzen

Wenn es die Art des Trainings zulässt, sollten die Spieler so viel Versuche wie möglich abgeben. ACHTUNG: Das zentrale Nervensystem sollte nicht überbelastet werden!
VERLETZUNGSPRÄVENTION: Die Spieler müssen das Grundverhalten im Stocksport kennen!

2. Immer das gleiche Material (vor allem Stiele) für die Spieler

Um Kontinuität in die Versuchsabgabe zu bekommen, sollte immer der gleiche Stiel (evtl. markieren) pro Spieler verwendet werden. Natürlich wäre, wenn möglich auch eine Markierung auf den Laufsohlen super, damit sich die Spieler leichter tun.

3. Alle Spieler beschäftigen

Auch wenn man sich mit jemandem spezifischer beschäftigt (Bsp. Auflagentraining), sollten die anderen Sportler immer eine Aufgabe haben. (Bsp.: Match, Spiele usw.)
ACHTUNG: Verletzungsprävention steht an oberster Stelle!

4. Kein Stocksporttraining ohne Match oder Spiel

Auch wenn es zeitlich aufwendig ist, ein Spiel auf zumindest 4 Kehren sollte immer drinnen sein. Ob zusammengewürfelt, 1 gegen 1 mit mehreren Stöcken o.Ä., ein Match oder Spiel und damit ein kleiner Wettkampf gehört in jedes Training.

5. Ein bisschen Theorie muss sein

Sei es ein wenig Regel- oder Materialkunde, ein wenig Theorie sollte zu einer Einheit gehören. Ziel ist es schließlich die Kinder und Jugendliche zu mündigen Sportlern zu erziehen. Dieser Theorieteil kann auch während eines Matches durchgeführt werden (Bsp.: Warum welche Laufsohle?; Warum welche Versuchsvariante?), aber damit sollte man nicht übertreiben, denn bei einem Match steht der Wettkampf und nicht die Theorie im Vordergrund. Fingerspitzengefühl ist gefragt.

6. Lust auf das nächste Training machen

Was ist geplant? Was wünschen sich die Sportler für die nächste Einheit? Wann steht ein Wettbewerb an usw.? Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude!

10.2. Aufwärmen

Bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sollte man richtig aufwärmen, allerdings ist es zu empfehlen, dass das Aufwärmen so gut als möglich unterbewusst stattfindet.

Neben Schwunggymnastik, leichtem Anstretchen und Warmlaufen sind unten ein paar Spielideen zum Aufwärmen.

10.2.1. Eine Auswahl von Aufwärmspielen ohne Stock

10.2.1.1 Spiel mit Ball

- 2 Mannschaften bilden
- Eine Mannschaft passt den Ball untereinander, Trainer zählt erfolgreiche Pässe
- Eine Mannschaft versucht Pässe zu unterbrechen
- Kein Stoßen, Rempeln, aus der Hand wegnehmen
- Spieler mit dem Ball darf sich nicht bewegen
  → nur Spieler ohne Ball müssen sich freistellen und bewegen
- Bei Fehlpass (oder Bodenberührung des Balles) wechselt der Ballbesitz
- Spielfläche sollte groß genug sein (je nach Anzahl der Spieler)

TIPP: Es macht den Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß, wenn auch die Betreuer mitspielen

10.2.1.2 Fangspiel (früher „Wer hat Angst vorm schwarzen Mann?")

- 1 Fänger wird ausgewählt
- Fänger steht auf einer Seite der Spielfläche (z.B.: Endbegrenzung Zielfeld)
- Weitere Spieler stehen auf der anderen Seite der Spielfläche (Entfernungen können variieren
- Fänger bestimmt, wie es die Spieler schaffen müssen auf die andere Seite zu gelangen (Bsp.: auf allen Vieren, Spinnenlauf, Froschhüpfen, Ein-Bein-Sprung, Seitwärtslauf usw.)
- Spieler müssen auf die andere Seite des Feldes laufen, ohne das der Fänger sie erwischt (Fänger muss natürlich auch im gleichen Stil laufen)
- Jeder Gefangene wird zum Fänger
- Nach jeder Runde denkt man sich einen neuen Laufstil aus
- Das Spiel ist aus, wenn alle gefangen sind

TIPP: Es macht den Kindern und Jugendlichen sehr viel Spaß, wenn auch die Betreuer mitspielen.

10.2.1.3 Feuer – Wasser – Erde – Luft

- Jedes Element bekommt eine eigene Bedeutung/Aufgabe; Bsp.:
  → Feuer = in eine Ecke laufen
  → Wasser = Bauchlage
  → Erde = ein Fuß auf irgendein Daubenkreuz
  → Luft = Schneidersitz
- Spieler laufen in gemütlichem Tempo
- Betreuer ruft eines der vier Elemente
- Spieler müssen Aufgabe des Elementes erfüllen
- Die langsamsten Spieler scheiden aus
- Sieger ist wer übrigbleibt

10.2.1.4 Ballwurfspiel

- Eher empfohlen bei weniger Teilnehmer/innen
- Die Spieler stellen sich im Kreis auf
- Ball wird untereinander zugeworfen (FAIRPLAY!! → keine schlechten Pässe)
- Wenn jemand nicht fängt muss er/sie:
  → in die Hocke gehen, dann
  → knien, dann
  → sitzen, dann
  → liegen, dann
  → ausgeschieden
- Spieler darf wieder eine Stufe nach oben, wenn er einen Pass hintereinander fängt

10.2.1.5 „Simon sagt,.." (oder ein anderer Name falls Simon unpassend)

- Die Spieler stellen sich im Kreis auf
- Der Betreuer ist Spielleiter
  → Sagt er: „Simon sagt: Setzt euch hin", müssen sich alle hinsetzen
  → Sagt er: „Setzt euch hin", dürfen sich die Spieler nicht bewegen
  → Jeder der sich bewegt scheidet aus
- Betreuer gibt also verschiedene Aufgaben und die Spieler müssen diese durchführen, allerdings nur dann, wenn der Spielleiter den Satz mit „Simon sagt…" beginnt
- Beispiele:
  - hinhocken
  - knien
  - Kniebeuge
  - Liegestütz(-position)
  - auf einem Bein knien
  - auf einem Bein stehen
  - Augen zu
  - klatschen
  - usw…
- Je schneller der Betreuer spricht, desto schwieriger wird das Spiel
- Gemein sein ist erlaubt :-) : Bsp.: „Simone sagt.."

10.2.2. Aufwärmen mit Stock

10.2.2.1 Achter zwischen den Beinen

Abb. 48: Achter mit Stock am Boden

- Stock bleibt am Boden und wird mit den Händen in Achterlinien zwischen den Beinen nach vor und zurück gerutscht
- Schwierigkeit steigern: Stock darf Boden nicht berühren und wird in den Händen in Achterlinien zwischen den Beinen nach vor und zurück gerutscht
- Richtungswechsel nicht vergessen!

10.2.2.2 Mit Stock um die Hüfte kreisen

- Nur bei Fortgeschrittenen, bzw. älteren Spieler/innen empfohlen
- Langsam beginnen und dann Tempo steigern
- Vorsicht: Stock darf nicht fallen gelassen werden

10.2.2.3 Einspielen

- Damit man die Auflage trainiert und sich langsam an das Spielen gewöhnt, MUSS man bei den ersten 3-5 Versuchen vor dem Zielfeld stehen bleiben
- KEIN Wappeln! KEIN Stockversuch!
- Erst langsam gewöhnt man sich mit mehreren Maßversuchen an die Entfernung zur Daube
- Dieses Spiel gehört noch zum Aufwärmprogramm, ist aber auch ein Techniktraining

10.2.2.4 Laufen und bauen

- Man bildet Mannschaften (pro Mannschaft eine Bahn). Die Anzahl der Sportler pro Mannschaft hängt von den Teilen, mit denen man spielt, ab (Bsp.: Stockkörper, Laufsohle, Friktionsscheibe, Stiel, Daube, Stockmarker; es können natürlich auch mehrere Stöcke zusammengebaut werden)
- Der Trainer legt alle Teile eines Stockes verteilt in das Zielfeld
- Die Sportler starten von der Abspielstelle Richtung Zielfeld und jeder Spieler muss einen Teil holen und zur Mannschaft bringen (immer nur ein Spieler läuft)
- Jene Mannschaft, welche zuerst alle Teile geholt hat UND den Stock verschraubt hat gewinnt

Abb. 49: Die Teile auf der Grundlinie des Zielfeldes

- Variationen: verschiedene Aufgaben Richtung Zielfeld (Bsp.: Sprint, hüpfen auf einem Bein, laufen auf allen Vieren, Indianerlauf usw.) Mit dem Teil in der Hand sollten die Spieler „nur" laufen dürfen

10.2.3. Aufwärmen und Spiele für den Weitensport

In diesem Kapitel werden Möglichkeiten zum spielerischen Aufwärmen und Trainingsspiele im Weitensport vorgestellt.

10.2.3.1 Punkte zählen

- Jeder Spieler gegen jeden
- Zu Beginn wird eine Reihenfolge der Spieler festgelegt
- Sieger ist jener Spieler, mit den meisten Punkten

Ablauf:
- Reihenfolge festlegen
- 5 Hütchen mit Zahlen von 2-6 aufstellen (5 verschiedene Positionen z. B. bei 50 m auf der linken Seite, bei 65 in der Mitte, bei 60 m rechts, …)
- Die Spieler versuchen mit der Weitentechnik die Hütchen zu treffen
  - Treffer = Zahl auf dem Hütchen merken
  - Fehlversuch = 0 Punkte
  - Berührung = 1 Punkt
- Am Ende sagt jeder Spieler seine erreichten Punkte dem Trainer
- Sollte es am Ende zum Gleichstand kommen wird ein Stechen gespielt (= je ein Zusatzversuch)

10.2.3.2 Steintransport

- 2 Mannschaften bilden
- Stoppuhr/ Timer mit 5 Minuten einstellen
- 2 Reifen bei 40 m Entfernung platzieren
- Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Steinen im Reifen

Ablauf:
- Beide Mannschaften stellen sich hintereinander auf
- Für jede Strecke darf 1 Stein mittransportiert werden
- Die Spieler versuchen so viel Steine wie möglich in den Reifen zu transportieren
- Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Steinen im Reifen

10.2.3.3 Bewegungswürfel

- 1 Würfel
- 6 Übungen

Ablauf:
- Die Spieler stellen sich im Kreis auf
- Der jüngste Spieler beginnt und würfelt. Jede Übung hat eine Zahl
- Alle führen gemeinsam die Übungen aus.

10.2.3.4 Sandsäckchenweitwurf

- Jeder gegen jeden
- 5 Versuche

Ablauf:
- Reihenfolge ausmachen
- Maßband auflegen
- Versuche messen und zusammenzählen
- Sieger ist der Spieler mit der höchsten Summe

10.3. Praxis

Ein Training sollte immer gemeinsam gestartet werden. D.h. erst wenn alle da sind wird zum Beispiel eingeklatscht oder jeder kurz begrüßt und dann beginnt man mit der Einheit. Bevor die Spieler ihre Sportgeräte bekommen, heißt es aufwärmen (siehe Kapitel 11.2). Erst nach dem Aufwärmen dürfen die Spieler ihre Stöcke holen. Es ist dabei wichtig, dass die Spieler ihre Sportgeräte selbst holen und zusammenbauen (ACHTUNG auf die richtige Laufsohle beim Einspielen). Danach erläutert der Trainer kurz was bei der Einheit passieren wird und startet.
Das Training wird IMMER gemeinsam beendet. Jeder räumt sein Sportgerät und weiteres Material weg und der Trainer verabschiedet die Sportler und weist auf das nächste Training hin.

Um die Ernsthaftigkeit für den Stocksport zu gewähren sind Verspätungen oder unentschuldigtes Nicht-Erscheinen mit Zusatzübungen o.Ä. zu

TIPP: Es macht sehr großen Spaß, wenn man sich ein gemeinsames Begrüßungs- und Verabschiedungsritual einfallen lässt. Am besten denkt man sich etwas gemeinsam mit den Sportlern aus.

behandeln. Des Weiteren ist es zu bevorzugen die Eltern für die Dauer des Trainings wegzuschicken. Dies obliegt jedoch dem Trainer, denn er ist für eine gute Trainingsumgebung verantwortlich.

10.4. Theorie

Als Trainer muss man sich schon vor einer Trainingseinheit Gedanken zu deren Ablauf machen. Um besser planen zu können ist es entscheidend zu wissen, wie viele Sportler zu den Trainings erscheinen werden. Man sollte deshalb immer im Vorhinein um Zusagen bitten und bei Verspätungen oder unentschuldigtem Nicht-Erscheinen der Sportler entsprechend handeln.

Im Folgenden wird gezeigt, über welche 10 Fragen man sich vor einem Training im Klaren sein sollte:

1. Wie viele Spieler/innen werden anwesend sein?
2. Wie viele Betreuer hat man zur Verfügung?
3. Was sind die Leitziele[1] des Trainings?
4. Wie läuft das Aufwärmen ohne Stock ab?
5. Wie läuft das Aufwärmen mit Stock ab?
6. Was soll der Schwerpunkt des Trainings sein?
7. Auf was achtet man in dieser Einheit besonders?
8. Wie überprüfe ich den Fortschritt der S pieler für weitere Einheiten?
9. Gibt es und wenn ja wie viel Theorie (Regel-, Materialkunde, Taktik, Verhalten) macht man?
10. Werden die Spieler mit meiner Planung Spaß haben?

Der Trainingsaufbau sollte stark vom Spielplan der Sportler abhängen. Welche Turniere, Meisterschaften oder andere Wettbewerbe stehen an? Gibt es in naher Zukunft einen Leistungstest o.Ä.? Wichtig ist allerdings, wie schon Punkt 10 zeigt, dass der Spaß am Sport nicht zu kurz kommen sollte. Es wird daher empfohlen, dass ein Wettkampf jeglicher Art (Spiel, Match usw.) Teil eines jeden Trainings ist.
Ein Beispiel für eine Trainingsplanung findet sich im Anhang.

10.5. Eine Auswahl von Spielen mit dem Stock

Um sich an unser Sportgerät zu gewöhnen und Abwechslung in den Trainingsalltag zu bekommen, ist es empfehlenswert ab und zu Spiele in die Einheiten einzubauen. Im Folgenden werden ein paar vorgestellt. Diese können als zusätzliches Aufwärmprogramm, aber auch als Abschlussspiel oder Auflockerungsspiel zwischendurch eingebaut werden. Alle Spiele eignen sich für alle Spielklassen und Stockkörperarten!

[1] Leitziele sind Ziele, welche über den Verlauf eines Trainings entscheiden. Man stellt sich als Trainer die Frage was die Sportler nach der Einheit beherrschen können sollen, oder wo sie sich verbessern sollen

10.5.1. Tic - Tac - Toe

- 2 Mannschaften bilden; jede Mannschaft ist auf einer Bahn; dazwischen wird in einem Zielfeld ein Tic-Tac-Toe Feld eingezeichnet [bei Hallen mit 2 Bahnen wird das Tic-Tac-Toe Feld zwischen den Bahnen eingezeichnet]
- Die Spieler müssen eine leichte Laufsohle wählen und beim Versuch im Zielfeld stehenbleiben. Nur dann dürfen sie ihren Stock auf das Tic-Tac-Toe Feld stellen und versuchen eine Dreierreihe zu machen
- Gelingt der Versuch nicht, muss der Spieler mit dem Stock zurücklaufen und mit dem nächsten Teammitglied abklatschen
- Eine Mannschaft gewinnt, wenn sie im Tic-Tac-Toe Feld eine Dreierreihe aus den eigenen Stöcken gebildet hat

Abb.50: Tic- Tac- Toe Markierung auf dem Boden

Varianten:

- Je nach Können der Teilnehmer kann die zu erfüllende Aufgabe geändert werden. Bsp.: Daube treffen; Stock treffen; schwächere Hand; mit/ohne Stockkörper; Ringmaß Mitte/hinten usw.
- Unentschieden sind möglich und können häufig vorkommen
- Theoretisch kann man die Abspielstelle nach vor versetzen

ACHTUNG: Stöcke dürfen nicht zurückgeschossen, sondern nur getragen werden!!

TIPP: Stehen zu wenig Stöcke zur Verfügung kann man auch pro Mannschaft Laufsohlen, Stockmarker o.Ä. verwenden. Auf diese Weise kann man auch mit sehr wenig Spielern dieses Spiel durchführen.

10.5.2. Auflagenübung

- 2 oder mehrere Mannschaften bilden
- Stockkörper wird abgeschraubt und eine schnelle Laufsohle wird direkt mit dem Stiel verschraubt
- Sportgerät muss im Zielfeld stehen bleiben, dann bekommt die Mannschaft 1 Punkt
- Spieler laufen dem Sportgerät nach und holen es zurück (NICHT zurückspielen!)
- Nach abklatschen spielt der nächste in der Mannschaft
- Spiel ist aus, wenn eine Mannschaft eine gewisse Punkteanzahl erreicht hat
- Gefühl und Auflage sollen spielerisch trainiert werden
- Auch mit der schwächeren Hand sehr gut umsetzbar
- Theoretisch kann man die Abspielstelle nach vor versetzen

10.5.3. Treffsicherheit 1

- 2 Mannschaften bilden
- Eine Laufsohle für den Stockversuch auf das Sportgerät geben
- Stöcke stehen auf der jeweiligen Abspielstelle; ein gemeinsames Zielobjekt (Ball, Daube, Stock usw.) steht ca. gleich weit von den beiden Abspielstellen entfernt
- Spieler, welche an der Reihe sind, stehen am Ende des eigenen Spielfeldes
- Auf ein Signal des Spielleiters laufen die Spieler zum eigenen Stock, nehmen diesen und versuchen das Zielobjekt zu treffen
- Der Spielleiter kann sich verschiedene Aufgaben einfallen lassen, um Schnellkraft und Reaktion zu trainieren. Bsp.:
  - Spieler warten hockend, liegend Bauch/Rücken etc. auf das Signal und müssen dann zum Stock laufen und spielen
- Pro Treffer gibt es einen Punkt für die Mannschaft. Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst eine Punkteanzahl erreicht, oder führt, sobald jede/r 2-3-mal einen Versuch abgegeben hat

Abb.51: Spiel auf einen Stock mit verkürtzter Distanz (ideal für Anfänger)

ACHTUNG: Alle Spieler sollen sich seitlich hinter den Schützen aufhalten, um Unfälle zu vermeiden. Nur der Spielleiter steht beim Zielobjekt und richtet dieses ein!

10.5.4. Treffsicherheit 2

- Ähnlich wie bei Treffsicherheit 1 gibt es 2 Mannschaften, jedoch auf 2 Bahnen
- Es befindet sich ein Zielobjekt im Zielfeld (Daube oder Stock) und die Mannschaften müssen dieses treffen
- Es gibt keine Übungen vorher, sondern es muss nur ein „normaler" Versuch abgegeben werden, mit dem das Zielobjekt berührt wird
- Jeder Treffer ist 1 Punkt für diese Mannschaft
- Sieger ist die Mannschaft, welche zuerst eine gewissen Punkteanzahl erreicht hat

10.5.5. Dysbalancen ausgleichen

- Um gegen die Einseitigkeit im Sport aktiv zu arbeiten, wird z.B. am Ende, oder während eines Trainings ein Match oder ein Zieldurchgang mit der schwächeren Hand gespielt
- Schon wenige Versuche helfen dabei Dysbalancen zumindest minimal auszugleichen
- Nicht nur Muskeln werden somit beidseitig trainiert, sondern auch das Gehirn
- Bei Anfängern ist dies auch ein guter Trick, um wieder Leichtigkeit in den Versuch mit der besseren Seite zu bekommen

WICHTIG: Es sollen leichte Laufsohlen gewählt werden, um das Verletzungsrisiko zu minimieren!

10.5.6. Völliges Wirr-Warr

- 2 Mannschaften werden gebildet
- Es wird ein Mannschaftsbewerb gespielt, allerdings auf eine völlig neue Distanz
- Die anspielende Mannschaft entscheidet wo sich die Daube zu Beginn einer Kehre befindet → alles ist erlaubt!
- Laufsohlen dürfen nicht gewechselt werden

10.5.7. Jeder gegen jeden

- Jeder Spieler hat einen Stock und maximal 2 Laufsohlen
- Es wird auf einer Bahn gespielt
- Es gibt KEINE Mannschaften
- Jeder spielt gegen jeden und die Startnummer in der ersten Kehre wird z.B. mit Stöcke zusammenstoßen entschieden

Ablauf:

- Alle Spieler spielen ihre Stöcke, am Ende einer Kehre wird das Ergebnis im Zielfeld gemeinsam festgestellt
  - Stock mit Bestlage zur Daube bekommt bei 10 Spieler 10 Punkte; der zweite 9, der dritte Stock 8 usw.
  - Bsp.: 10 Spieler/innen
    1. Stock = 10 Punkte
    2. Stock = 9 Punkte
    3. Stock = 8 Punkte
    4. Stock = 7 Punkte
    Alle restlichen Stöcke sind nicht im Zielfeld = 0 Punkte

Der Stock mit 10 Punkten muss die nächste Kehre beginnen usw. (sollte es mehrere Stöcke mit 0 Punkten geben, entscheidet die Startnummer über die Reihenfolge)
Um zu gewinnen, muss eine gewisse Summe an Punkten erreicht werden

10.5.8. (Fisch)-Punkte-Spiel

- „Fisch" bedeutet im Stocksport in vielen Regionen Fehlversuch
- Ähnlich wie bei Jeder-gegen-Jeden spielen alle auf einer Bahn
- Dieses Spiel kann pro Spieler auch mit mehr Stöcken gespielt werden
- Zu Beginn wird eine Reihenfolge der Spieler festgelegt
  - Diese Reihenfolge MUSS immer eingehalten werden, ansonsten gibt es einen Punkt
  - Auch bei 2 Stöcken pro Spieler ist nach jedem
    Versuch der nächste Spieler an der Reihe
- Je nach Spieleranzahl wird eine Punkteanzahl festgelegt
- Sieger ist der Spieler, welcher als letzter die Punkteanzahl erreicht (es müssen immer alle Kehren beendet werden)

Ablauf:

- Reihenfolge festlegen
- Punkteanzahl festlegen (pro Fehler = 1 Punkte; je unerfahrener die Spieler, desto höher die Punkteanzahl)
- Die Spieler spielen ihre Stöcke
  - Treffer = kein Fisch-Punkt (d.h. der Stock des Spielers muss Bestlage erzielen)
  - Fehlversuch = 1 Fisch-Punkt (d.h. der Stock des Spielers hat NICHT Bestlage)
  - Falsche Reihenfolge = 1 Fisch-Punkt (d.h. spielt ein Spieler in der falschen Reihenfolge [= Konzentrationsfehler] wird das als ein Fehler gewertet)

- Am Ende der Kehre sagt jeder Spieler laut und deutlich seinen Punktestand
- Spieler, welche die Punkteanzahl erreicht haben, scheiden aus
- Sollte es am Ende zum Gleichstand kommen wird ein Stechen gespielt (= je eine Zusatzkehre)

10.5.9. Denk mit!

Abb.52: Beispiel mit 6 Laufsohlen

- Bei diesem Spiel können entweder 2 Mannschaften gegeneinander spielen, oder man misst die Zeit und jeder spielt gegen jeden
- Abhängig von Team vs Team oder Einzel benötigt man 1 oder 2 Bahnen und 6-12 unterschiedliche Laufsohlen (für Anfänger farbliche Unterschiede, für Fortgeschrittene können auch gleiche Farben mit unterschiedlichem Aufbau verwendet werden)

Ablauf:

- Dem Spieler, der an der Reihe ist, werden die Augen verbunden (oder er muss sich wegdrehen)
- Nun werden 6 Laufsohlen in einer gewissen Reihenfolge in das Spielfeld gelegt
- Der Spieler hat, je nach Altersklasse, 5-15 Sekunden Zeit sich die Laufsohlenposition zu merken
- Nach Ablauf der Zeit (oder schon früher), muss er die Laufsohlen aufsammeln, damit zum Zielfeld laufen, und die Laufsohlen dort in gleicher Ordnung wieder auflegen
- Ab der Berührung der ersten Laufsohle, bis zum Beenden der Aufgabe wird die Zeit gestoppt (bei Fehlern gibt es 5 Strafsekunden)
- Die schnellste Zeit gewinnt
- Dem Betreuer sind keine Fantasiegrenzen gesetzt:
  - z.B.: muss man die Laufsohlen spiegelverkehrt auflegen, oder der Spieler macht die Augen wieder zu und der Betreuer gibt ihm die Laufsohlen in einer gemischten Reihenfolge und dieser muss die Laufsohlen gleich auf den richtigen Platz legen usw.

TIPP: Um Fehler und Streitigkeiten zu vermeiden ist es gut, wenn man die Position der Laufsohlen im Vorhinein fotografiert.

Abb.53: Um die Schwierigkeit zu erhöhnen darf bei „Denk mit!" immer nuer eine Laufsohle genommen werden

Anhang A

11.1. Protokollblatt zur Planung einer Trainingseinheit

Bsp.: Planung einer Trainingseinheit

Ort: Gleisdorf **Datum:** 13. 11. 2023 **Dauer** 2 x 50 min

Betreuer/innen: Max Mustermann

Anzahl Spieler/innen: U14w: 3 U16w: 2 U14m: 4 U16m: 2

Leitziele: (Formulieren Sie die Ziele, welche versucht werden in diesem Training zu erreichen.)

Die Spielerinnen und Spieler…
1. verstehen taktische Entscheidungen, indem sie lernen auf Details zu achten.
2. erkennen die Wichtigkeit der richtigen Laufsohlenwahl durch Besprechung mit dem Trainer
3. lernen die Unterschiede der verschiedenen Sommerlaufsohlen kennen
4. schaffen einen Plank 20 Sekunden lang zu halten

Planungsraster

Schritt	Form	Dauer (min)
Begrüßung	Einklatschritual / Trainergespräch	~ 3
Aufwärmen	Fangspiel	10
Aufwärmen mit Stock	Einfache Kräftigungsübungen mit dem Sportgerät	5
Einspielen	Einspielen und Mannschaftsaufteilung zum Team-Bewerb	10
Team-Bewerb	U14m vs U14w+U16w / U16m vs U16w (Duo)	40
Materialkunde	Unterschiede bei den Sommerlaufsohlen werden erläutert.	20
Stabilisation	Am Ende des Trainings wird der richtige Plank vorgezeigt und muss von jedem Sportler (in seiner Schwierigkeit) 20 Sekunden lang gehalten werden	5

Anmerkungen (nach dem Training anzufügen):

Peter Huber wabbelt zu viel auf Ansteller.
Sonja Klein verlegt Stöcke rechts (~0.5m) und trifft links regelmäßig

Planung einer Trainingseinheit

Ort: **Datum:** **Dauer**

Betreuer/innen:

Anzahl Spieler/innen: U14w: U16w: U14m: U16m:

Leitziele: (Formulieren Sie die Ziele, welche versucht werden in diesem Training zu erreichen.)

Die Spielerinnen und Spieler…

1.
2.
3.
4.
5.

Planungsraster

Schritt	Form	Dauer (min)
Begrüßung		
Aufwärmen		

Anmerkungen (nach dem Training anzufügen):

11.2. Trainingsplanung

Im folgenden Kapitel werden Trainingseinheiten beschrieben. Diese können übernommen und je nach Voraussetzung in der Praxis eingesetzt werden. Es soll damit ein Anhaltspunkt zur Trainingsplanung gegeben werden. Man nimmt die vorgeschlagenen Punkte aus der Planung und fügt diese in das Protokollblatt zur Trainingsplanung (siehe Kap.11.1.) ein. Die Einheiten können je nach Fortschritt der Spieler durchgemischt eingesetzt werden. Bei Anfängern wird empfohlen die Reihenfolge so gut es geht beizubehalten. Nachdem die Basics sitzen, hat der Trainer freie Hand.
Jedes Training startet mit einer gemeinsamen Begrüßung. Einschlagrituale, Vereinsslogans usw. sind eine großartige Möglichkeit zum Stärken des Zusammenhaltes. (Dauer = 3-5 min)

In den folgenden Beispielen wird angenommen, dass ein Training über 2 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten durchgeführt werden kann. (bei der Planung wurden 5 Minuten für die Begrüßung inkludiert).

Abhängig von der Anzahl der verfügbaren Bahnen, des Materials und der Teilnehmer für ein Training kann der Aufbau einer Trainingseinheit sich ändern. Die Anpassung des Trainings obliegt dem Trainer.

Gliederung Trainingseinheiten:

10 Beispiele für Beginner
Mannschafts- und Zielspiel
Bei diesen Einheiten gibt es noch keine definierten Ziele für Meisterschaften o.Ä. Es geht rein um das Erlernen der richtigen Technik.

10 Beispiele für Fortgeschrittene
Mannschafts- und Zielspiel
Bei Fortgeschrittenen sollte schon ein Ziel im Training formuliert werden. D.h. man bereitet die Spieler mit speziellen Trainings auf eine Meisterschaft o.Ä. vor. Je nach Alter der Spieler variiert hier das Aufwärmen, weshalb es nicht explizit auf den Einheitsplanungen notiert wird. Je näher man einem Event kommt, desto weniger spielerische Elemente finden sich im Training (was nicht heißen soll, dass der Spaß zu kurz kommen darf!). Stocksporttheorie (Material- und Regelkunde) ist immer noch ein Teil dieser Einheiten. Die Trainings laufen im Grunde so ab:
Aufwärmen (individuell oder gemeinsam; mit oder ohne Spiel) → Einspielen (je nach Trainingsschwerpunkt) → Training → Nachbesprechung

Was tun bei Elitespielern?
Da die Trainingsgestaltung für Elitespieler sehr individuell ist, kann man keine allgemein gültigen Trainingseinheiten erstellen. Man muss auf den Spieler eingehen und spezifisch an den Stärken und Schwächen des Athleten arbeiten.

4 Beispiele für den Weitensport
Diese vier Einheiten wurden so aufgebaut, dass sie für unterschiedlichste Spielertypen (Anfänger, Fortgeschritten) eingesetzt werden können. Je größer das Können, desto mehr liegt das Augenmerk auf den Leistungsbereichen. Es wurden auch Spiele in Kap. 11 beschrieben, welche die Schnellkraft trainieren.

11.2.1. Trainingseinheit Beginner 1

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Feuer-Wasser-Erde-Luft (Kap.10.2.1.3) Simon sagt (Kap.10.2.1.5) Schwunggymnastik	15
Vorführung eines Versuches	Der Trainer zeigt ein paar Versuche vor (unabhängig von seinem Stil muss er sich hierbei an die Basics halten) (Kap.4.)	5
Erklärung der Grundstellung	Übung und Durchführung der Grundstellung (Kap.4.1.)	10
Ablauf eines Versuches	Trockenübung Ausfallschritt und gesamter Bewegungsablauf ohne Stock (Kap.4.7.)	5
Sportgerät richtig halten	Erklärung des richtigen Griffes am Stiel und Schwingen, ohne einen Versuch abzugeben (Kap.4.2.) Trainer achtet auf die Stabilität!	5
PAUSE	PAUSE	5
Versuchsabgabe	Es werden erste Versuche gespielt. Trainer achtet auf grobe Fehler (Kap.4.)	20
Abschlussspiel	Auflagenübung (Kap.10.5.2.)	15
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.2. Trainingseinheit Beginner 2

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Spiel mit dem Ball (Kap.10.2.1.1) Fangspiel (Kap.10.2.1.2) Schwunggymnastik	15
Wiederholung: Vorführung eines Versuches	Der Trainer zeigt ein paar Versuche vor (unabhängig von seinem Stil muss er sich hierbei an die Basics halten) (Kap.4.)	5
Wiederholung: Grundstellung	Übung und Durchführung der Grundstellung (Kap.4.1.)	5
PAUSE	PAUSE	5
Sportgerät richtig halten	Erklärung des richtigen Griffes am Stiel und Schwingen, ohne einen Versuch abzugeben (Kap.4.2.) Trainer achtet auf die Stabilität!	5
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Materialkunde	Erklärung zum Sportgerät (Kap.8.1) Aus was besteht es? Unterschiede bei Laufsohlen?	10
Abschlussspiel	Tic-Tac-Toe (Kap.10.5.1.)	20
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.3. Trainingseinheit Beginner 3

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Ballwurfspiel (Kap.10.2.1.4) „Simon sagt“ (Kap.10.2.1.5) Schwunggymnastik	15
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Regelkunde	Wie funktioniert der Mannschaftsbewerb? (Kap.7.2.1.) Am besten auf der Spielfläche vorzeigen und Spieler mit Fragen einbinden.	10
PAUSE	PAUSE	5
Match	Mannschaftsspiel je nach Spieleranzahl (Spielfluss entstehen lassen, d.h. nicht zu viel unterbrechen und erklären)	20
Abschlussspiel	Denk mit! (Kap.10.5.9.; gute Wiederholung zur Materialkunde aus Einheit 2)	15
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.4. Trainingseinheit Beginner 4

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Fangspiel (Kap.10.2.1.2) Schwunggymnastik	15
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	10
Maßversuch	Ziel sind die mittleren Zielringe (falls nicht vorhanden markiert man eine „Zielzone") Gespielt wird mit schneller Laufsohle Trainer achtet auf Bewegungsablauf und Auflage (Kap. 4.5. und 5.1.)	20
PAUSE	PAUSE	5
Maßversuch 2	Das Ziel wird verkleinert (z.B. zwei Hindernisse vor dem Zielfeld) (Kap. 5.1.)	20
G3K	Flussüberquerung (Kap.9.1.)	15
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.5. Trainingseinheit Beginner 5

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Ballwurfspiel (Kap.10.2.1.4) Schwunggymnastik	10
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	10
Stockversuche	Diese Einheit konzentriert sich auf das Erlernen der Richtung und baut auf dem Maßversuchen der vorigen Einheit auf (Kap. 5.2.)Mit großem Ziel beginnen (mehrere Zielstöcke nebeneinander) und dann das Ziel schrittweise verkleinern, oder Zielentfernung verkürzen	20
PAUSE	PAUSE	5
Maßversuche	Laufsohle finden und einspielen für das Mannschaftsspiel	10
Match	Mannschaftsspiel je nach Spieleranzahl	25
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.6. Trainingseinheit Beginner 6

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Feuer-Wasser-Erde-Luft (Kap.10.2.1.3) Schwunggymnastik	10
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Regelkunde	Zielbewerb 1. und 2. Durchgang	5
PAUSE	PAUSE	5
Zielbewerb Einsteiger (siehe Anhang)	Je 3 Probeversuche und dann 1. und 2. Durchgang Zielbewerb (jeder Teilnehmer sollte etwas zu tun haben: Bewerb, Rückspieler, Schreiber)	30
Siegerehrung	Punktevergleich Zielbewerb	5
G3K	Plank (Kraft 9.4.) in verschiedenen Variationen. 3 Runden zu je 30 Sekunden (30 Sekunden Pause)	5
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.7. Trainingseinheit Beginner 7

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Simon sagt (Kap.10.2.1.5) Schwunggymnastik	10
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Spiel mit dem Stock	Jeder gegen jeden (Kap.10.5.7.)	35
PAUSE	PAUSE	5
G3K	Verschiedene Übungen/Spiele (Kap.9)	20
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.8. Trainingseinheit Beginner 8

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Fangspiel (Kap.10.2.1.2) Schwunggymnastik	10
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Regelkunde	Zielbewerb 1. und 2. Durchgang (kurze Wdh.)	5
PAUSE	PAUSE	5
Zielbewerb Einsteiger (siehe Anhang)	Je 3 Probeversuche und dann 1. und 2. Durchgang Zielbewerb (jeder Teilnehmer sollte etwas zu tun haben: Bewerb, Rückspieler, Schreiber)	30
Spiel mit dem Stock	Dysbalancen ausgleichen (Kap. 10.5.5.)	10
Siegerehrung	Punktevergleich Zielbewerb	5
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.9. Trainingseinheit Beginner 9

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Spiel mit dem Ball (Kap.10.2.1.1) Fangspiel (Kap.10.2.1.2) Schwunggymnastik	15
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Mannschaftsspiel	Je nach Teilnehmeranzahl	25
PAUSE	PAUSE	5
Materialkunde	Erklärung zum Sportgerät (Kap.8.1)	15
Spiel mit dem Stock	Völliges Wirr-Warr (Kap.10.5.6.)	5
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.10. Trainingseinheit Beginner 10

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Simon sagt (Kap.10.2.1.5.) Fangspiel (Kap.10.2.1.2) Schwunggymnastik	15
Aufwärmen mit Stock	2 Übungen und Einspielen (Kap.10.2.2.)	15
Spiel mit dem Stock	Treffsicherheit 1 (Kap. 10.5.3.)	15
PAUSE	PAUSE	5
Spiel mit dem Stock	(Fisch)-Punkte-Spiel (Kap 10.5.8.)	25
G3K	Luftballons (Kap.9.4.)	10
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.11. Trainingseinheit Fortgeschrittene 1

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Mannschaftsspiel	Je nach Teilnehmeranzahl	25
PAUSE	PAUSE	5
Materialkunde	Erklärung zum Sportgerät (Kap.8.1)	15
Spiel mit dem Stock	Völliges Wirr-Warr (Kap.10.5.6.)	5
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.12. Trainingseinheit Fortgeschrittene 2

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Solospiel	1 gegen 1 mit mindestens 2 (max. 4) Stöcken pro Spieler (ACHTUNG: jeder Spieler benötigt mehrere gleiche Stiele)	25
PAUSE	PAUSE	5
Solospiel	Fortsetzung	25
G3K	2-3 Übungen aus Kap.9	10
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.13. Trainingseinheit Fortgeschrittene 3

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Zielspiel	Augenmerk auf die Schwächen der Spieler (vor allem Durchgang 3 und 4 machen oftmals Probleme)	25
PAUSE	PAUSE	5
Zielspiel	Fortsetzung	25
Technikkunde	Richtiges Einspielen beim Zielbewerb; Tipps zum Zielspiel (Kap. 6 und 7)	10
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.14. Trainingseinheit Fortgeschrittene 4

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Stockversuch spezifisch	Haben Spieler schon eine Lieblingsseite entwickelt? Warum ist diese entstanden? Die vermeintlich unbeliebte Seite trainieren: Augenmerk auf Körperhaltung (Hüftdrehung, Stabilität, usw.)	25
PAUSE	PAUSE	5
Technikanalyse	Was müssen Spieler üben, damit sie ihre Schwächen verbessern? EINZELGESPRÄCHE!	15
G3K	2-3 Übungen aus Kap.9	15
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.15. Trainingseinheit Fortgeschrittene 5

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Defensiv Elite oder Basis, je nach Spieler-fortschritt	Wertungsblatt siehe Anhang	30
PAUSE	PAUSE	5
Defensiv Elite oder Basis, je nach Spieler-fortschritt	Wertungsblatt siehe Anhang	30
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.16. Trainingseinheit Fortgeschrittene 6

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Offensiv Elite oder Basis, je nach Spieler-fortschritt	Wertungsblatt siehe Anhang	30
PAUSE	PAUSE	5
Offensiv Elite oder Basis, je nach Spieler-fortschritt	Wertungsblatt siehe Anhang	30
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.17. Trainingseinheit Fortgeschrittene 7

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Analyse der Wertungs-blätter defensiv und offensiv	Jeder Spieler bekommt andere Aufgaben laut Punkte der letzten Trainings	25
PAUSE	PAUSE	5
Analyse der Wertungs-blätter defensiv und offensiv	EINZELGESPRÄCHE! Fortsetzung	25
G3K	2-3 Übungen aus Kap.9	10
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.18. Trainingseinheit Fortgeschrittene 8

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	25
Maßversuch spezial	Anstellertraining (abwechselnd Stockversuch und Anstellerversuch OHNE WAPPELN!)	25
PAUSE	PAUSE	5
Abschlussspiel	Mannschaftsspiel	25
Taktikbesprechung	Was, warum, wann?	10
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.19. Trainingseinheit Fortgeschrittene 9

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	20
(Fisch)-Punkte-Spiel	Siehe Kap 10.5.8 (je nach Teilnehmerzahl auf einer oder mehreren Bahnen)	25
PAUSE	PAUSE	5
Mannschaftsspiel	Wenn möglich duo, trio, oder solo	35
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.20. Trainingseinheit Fortgeschrittene 10

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen	Verschiedene Variationen & Einspielen	20
Zielspiel SPEZIAL	2 Spieler auf einer Bahn geben nacheinander je 1 Versuch ab. Tolles Training für Ziel-Team-Bewerb	30
PAUSE	PAUSE	5
Zielspiel SPEZIAL	2 Spieler auf einer Bahn geben nacheinander je 1 Versuch ab. Tolles Training für Ziel-Team-Bewerb	30
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.21. Trainingseinheit Weitensport 1

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	3 Minuten Joggen/Laufen Steintransport (Kap. 10.2.3.2) Bewegungswürfeln (Kap. 10.2.3.3)	15
Vorführung eines Versuches	Der Trainer zeigt ein paar Versuche vor (unabhängig von seinem Stil muss er sich hierbei an die Basics halten) (Kap.4.)	5
Sportgerät richtig halten	Erklärung des richtigen Griffes am Stiel und Schwingen, ohne einen Versuch abzugeben (Kap.4.2.) Trainer achtet auf die Stabilität!	5
Grundstellung/ Haltung	Übung und Durchführung der Grundstellung/Haltung (Kap.4.1.)	5
Versuche	Spieler versuchen unter Einhaltung der Basics-Versuche abzugeben	15
PAUSE	PAUSE	5
Richtungstraining	Erklärung wie der Körper ausgerichtet wird-Beine! Versuche das Hütchen zu treffen	15
Abschluss	Spiel: Punkte zählen (Kap. 10.2.3.1) (Punktestand bei jedem Richtungstraining weiterführen-Platzierung nach 10 Einheiten bekannt geben)	15
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.22. Trainingseinheit Weitensport 2

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	5 Minuten Joggen/ Laufen 5 min Bewegungswürfel (Kap. 10.2.3.3) 5 Min laufen und bauen (Kap. 10.2.2.4)	15
Rituale finden Mentale Vorbereitung	Erklären von Ritualen vor der Versuchsabgabe: Wo wird der Stiel zusammengeschraubt, Oberschenkel klopfen, Blickrichtung, „Mantra", Übung ohne Versuchsabgabe	10
Vorführung eines Versuches	Der Trainer zeigt ein paar Versuche vor (unabhängig von seinem Stil muss er sich hierbei an die Basics halten) (Kap.4)	5
Grundstellung/ Haltung	Übung und Durchführung der Grundstellung (Kap.4.1)	5
Versuche	Spieler versuchen unter Einhaltung der Basics-Versuche abzugeben	15
PAUSE	PAUSE	5
Beinarbeit	Schnelligkeit aus Beinen forcieren Aus Abspielstelle sprinten Erst ohne Versuchsabgabe dann mit	15
Abschluss	Wertung mit 3 Durchgängen	20
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.23. Trainingseinheit Weitensport 3

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	Ballwurfspiel (Kap.10.2.1.4) Simon sagt (Kap.10.2.1.5) Sandsäckchenweitwurf (Kap. 10.2.3.5)	20
Wiederholung: Vorführung eines Versuches	Der Trainer zeigt ein paar Versuche vor (unabhängig von seinem Stil muss er sich hierbei an die Basics halten) (Kap.4.)	5
Wiederholung: Grundstellung	Übung und Durchführung der Grundstellung (Kap.4.1.)	5
Versuche	Spieler versuchen unter Einhaltung der Basics-Versuche abzugeben	10
PAUSE	PAUSE	5
Armgeschwindigkeit	Versuche abgeben mit Beschleunigung in der Armbewegung	10
Richtung	Versuche das Hütchen zu treffen	
Abschlussspiel	Steintransport (Kap.10.2.3.2)	3 x 5 min
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

11.2.24. Trainingseinheit Weitensport 4

Schritt	Inhalt	Dauer (min)
Aufwärmen ohne Stock	5 Minuten Joggen/ Laufen 5 Min Spiel-Sportgerät zusammenbauen Kräftigungsübungen	15
Vorführung eines Versuches	Der Trainer zeigt ein paar Versuche vor (unabhängig von seinem Stil muss er sich hierbei an die Basics halten) (Kap.4.)	5
Grundstellung/ Haltung	Übung und Durchführung der Grundstellung (Kap.4.1.)	5
Versuche mit Videokamera	Die Versuche der Sportler werden gefilmt Eventuell aus verschiedenen Perspektiven	10
PAUSE	PAUSE	5
Videoanalyse	Gemeinsam mit allen Spielern auf die Basics achten: Haltung, Timing, Auflage, Beinarbeit, …	15
Versuche	Verbesserung der Versuche durch Videoanalyse	15
Abschluss	Punkte zählen – Spiel (Kap.10.2.3.1)	15
Verabschiedung	Lust machen auf das nächste Training und Abklatschritual etc. Auch die Sportler in die Planung einbeziehen.	5

Meine Eindrücke von dieser Einheit:

Änderungen für das nächste Mal:

Anhang B

STOCKSPORT
AUSTRIA

ZIELBEWERB FÜR EINSTEIGER

Name: ..... Vorname: .....

Verein: ..... Datum: .....

1. Durchgang

Ver-such	Erreichte Punkte ankreuzen			Punkte-anzahl
1	0	2	5	
2	0	2	5	
3	0	2	5	
4	0	2	5	
5	0	2	5	
6	0	2	5	
7	0	2	5	
8	0	2	5	
SUMME:				.....

MASSEN

Stock im Zielfeld 2 Pkt

Stock in den mittleren Ringen 5 Pkt

Ver-such	Erreichte Punkte ankreuzen			Punkte-anzahl
1	0	3	6	
2	0	3	6	
3	0	3	6	
4	0	3	6	
5	0	3	6	
6	0	3	6	
7	0	3	6	
8	0	3	6	
SUMME:				.....

STÖCKE

Zielstock nur berühren 3 Pkt

Zielstock aus dem Zielfeld 6 Pkt

Zielstöcke A-H

Gesamtsumme DG 1 .....

2. Durchgang

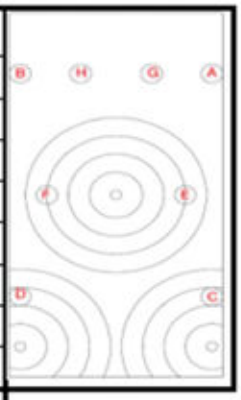
Ver-such	Erreichte Punkte ankreuzen			Punkte-anzahl
1	0	2	5	
2	0	2	5	
3	0	2	5	
4	0	2	5	
5	0	2	5	
6	0	2	5	
7	0	2	5	
8	0	2	5	
SUMME:				.....

MASSEN

Stock im Zielfeld 2 Pkt

Stock in den mittleren Ringen 5 Pkt

Ver-such	Erreichte Punkte ankreuzen			Punkte-anzahl
1	0	3	6	
2	0	3	6	
3	0	3	6	
4	0	3	6	
5	0	3	6	
6	0	3	6	
7	0	3	6	
8	0	3	6	
SUMME:				.....



Gesamtsumme DG 2 .....

GESAMTPUNKTE 1+2 .....

erstellt von Ing. Ronald BRENNER

STOCKSPORT AUSTRIA

TRAININGSPROGAMM

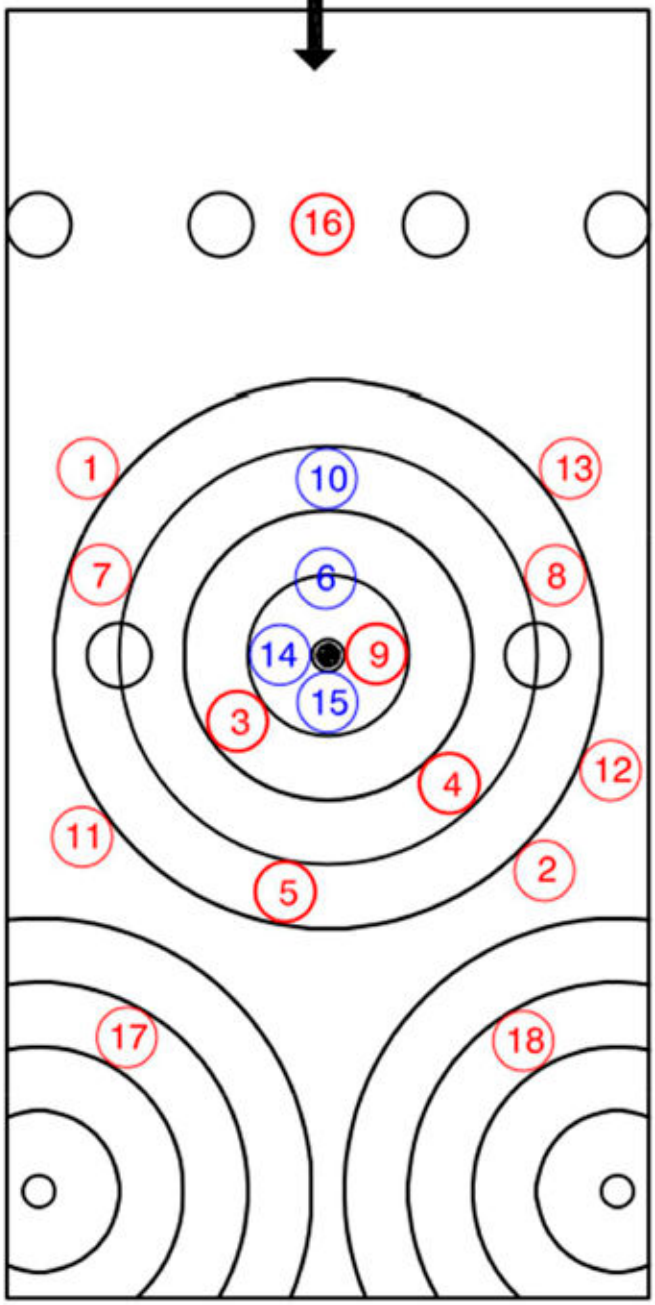
SITUATIONSTRAINING DEFENSIV-BASIS

Name: . . . . . Datum: . . . . . .

Hinweis:

Zielstock mit 50/52 Laufsohle - Herren + U 23
Zielstock mit 54/57 Laufsohle - Damen + U 19
Zielstock mit 58/64 Laufsohle - U 16 + U14
Daube liegt auf der Einlage

ANSPIELRICHTUNG



Wertung:

Stockversuch:

Zielstock aus dem Feld eigener Stock bleibt im Zielfeld	10 Pkt
Beide Stöcke aus dem Feld	5 Pkt

Massversuch:

Eigener Stock spielt (Zielstock muß im Feld bleiben)	10 Pkt
Fehlversuch	0 Pkt

Versuch:	DG 1	DG 2	DG 3	DG 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
Summe:				

Ing. Ronald BRENNER

STOCKSPORT AUSTRIA

TRAININGSPROGAMM

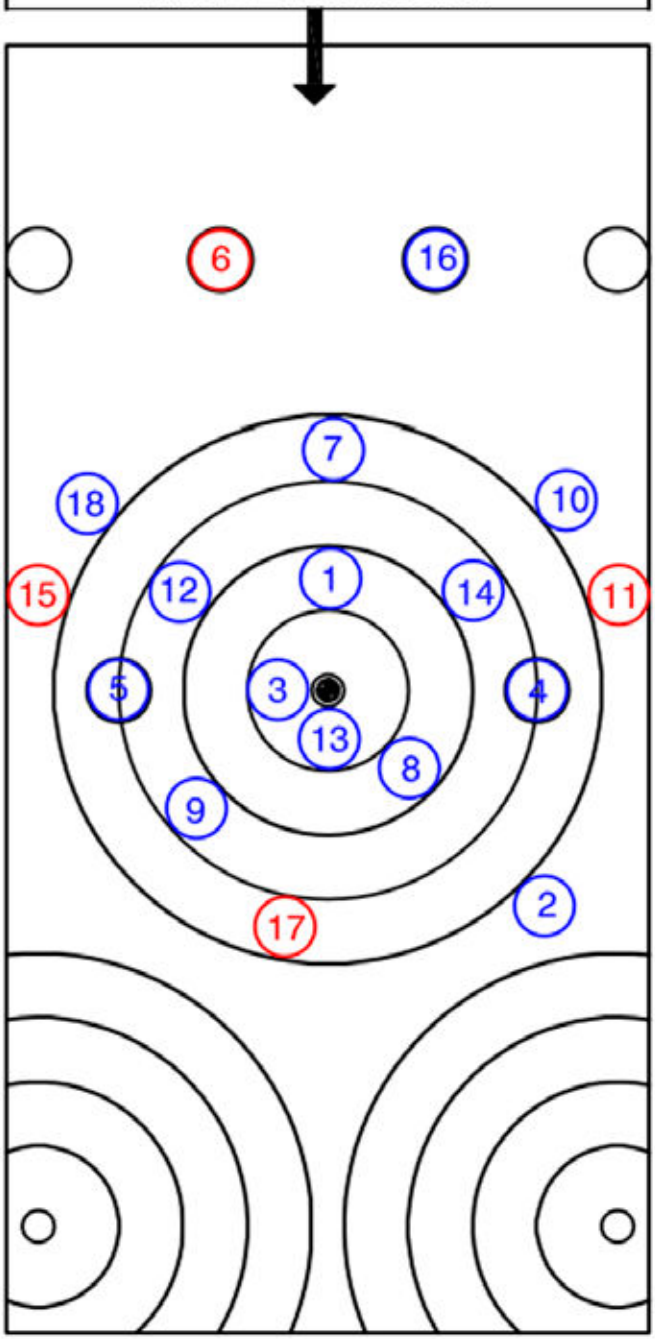
SITUATIONSTRAINING OFFENSIV-BASIS

Name: ..... Datum: .....

Hinweis:

Zielstock mit 50/52 Laufsohle - Herren + U 23
Zielstock mit 54/57 Laufsohle - Damen + U 19
Zielstock mit 58/64 Laufsohle - U 16 + U14
Daube liegt auf der Einlage

ANSPIELRICHTUNG



Wertung:

Stockversuch:

Zielstock aus dem Feld eigener Stock bleibt im Zielfeld	10 Pkt
Beide Stöcke aus dem Feld	5 Pkt

Massversuch:

Eigener Stock spielt (Zielstock muß im Feld bleiben)	10 Pkt
Fehlversuch	0 Pkt

Versuch:	DG 1	DG 2	DG 3	DG 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
Summe:				

Ing. Ronald BRENNER

STOCKSPORT AUSTRIA

TRAININGSPROGAMM

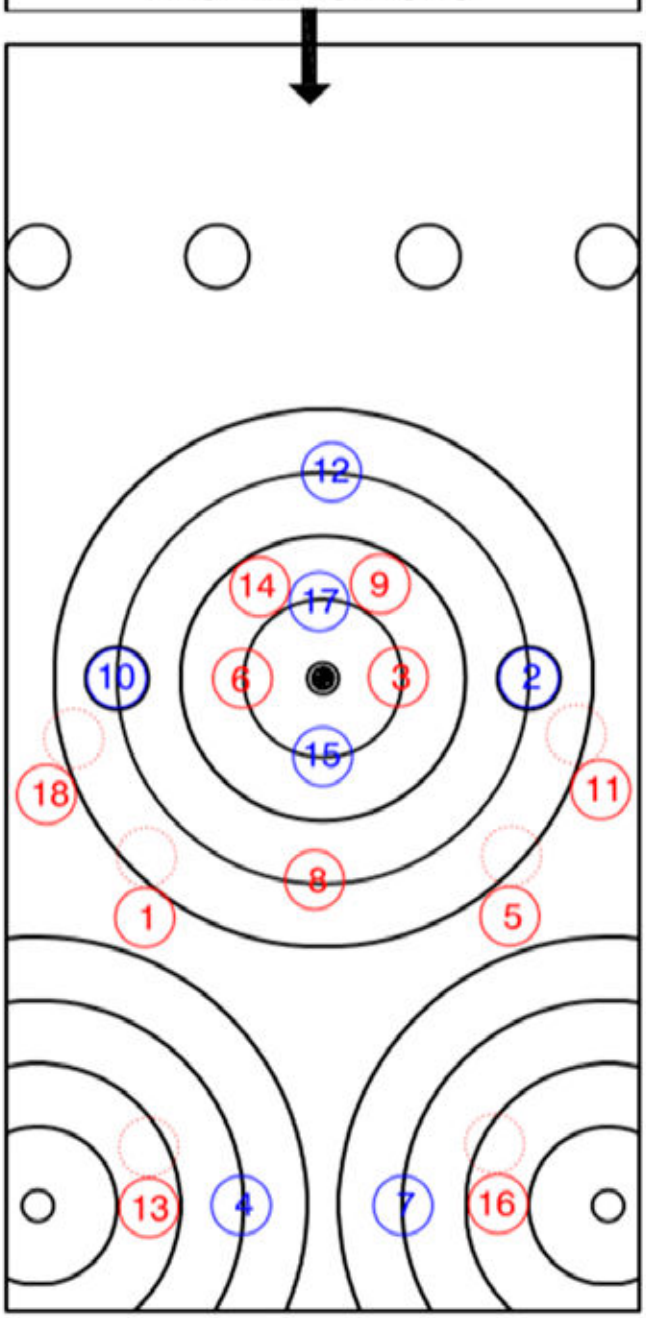
SITUATIONSTRAINING DEFENSIV-ELITE

Name: . . . . . Datum: . . . . . .

Hinweis:

Zielstock mit 50/52 Laufsohle - Herren + U 23
Zielstock mit 54/57 Laufsohle - Damen + U 19
Zielstock mit 58/64 Laufsohle - U 16 + U14
Daube liegt auf der Einlage

ANSPIELRICHTUNG



Wertung:

Stockversuch:

Zielstock aus dem Feld eigener Stock bleibt im Zielfeld	10 Pkt
Beide Stöcke aus dem Feld	5 Pkt

Massversuch:

"ANSTELLER" (strichl. Linie bis 30 cm genau)	10 Pkt
Eigener Stock spielt (Zielstock muß im Feld bleiben)	5 Pkt
Fehlversuch	0 Pkt

Versuch:	DG 1	DG 2	DG 3	DG 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
Summe:				

Ing. Ronald BRENNER

STOCKSPORT AUSTRIA

TRAININGSPROGAMM

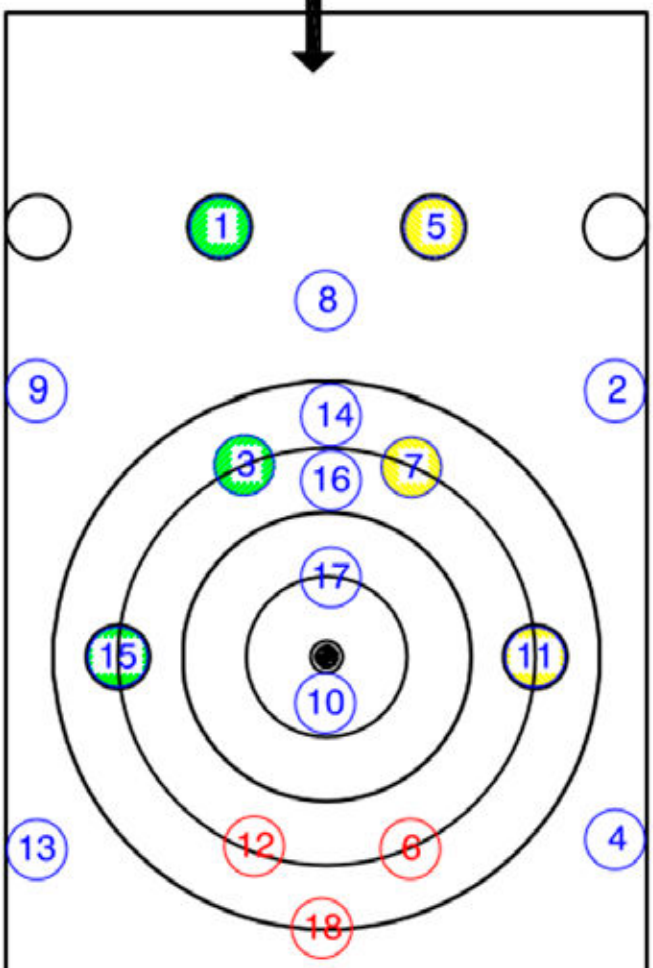
SITUATIONSTRAINING OFFENSIV-ELITE

Name: . . . . . Datum: . . . . . .

Hinweis:

Zielstock mit 50/52 Laufsohle - Herren + U 23
Zielstock mit 54/57 Laufsohle - Damen + U 19
Zielstock mit 58/64 Laufsohle - U 16 + U14
Daube liegt auf der Einlage

ANSPIELRICHTUNG



Hindernis 1 bei 3+15
"Doppelschlag" bei 8+14
Hindernis 5 bei 7+11
"Doppelschlag" bei 14+17

Wertung:

Stockversuch:

"Doppelschlag" 3 Stöcke aus dem Zielfeld	10 Pkt
"Doppelschlag" 2 Stöcke aus dem Zielfeld - eigener spielt	15 Pkt
"Doppelschlag" 1 Stock aus dem Zielfeld - eigener spielt	5 Pkt
Zielstock aus dem Feld eigener Stock bleibt im Zielfeld	10 Pkt
Beide Stöcke aus dem Feld	5 Pkt

Massversuch:

Eigener Stock spielt (Zielstock muß im Feld bleiben)	10 Pkt
Fehlversuch	0 Pkt

Versuch:	DG 1	DG 2	DG 3	DG 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
Summe:				

Ing. Ronald BRENNER

STOCKSPORT
AUSTRIA

Bund Österreichischer Eis- und Stocksportler