



# 10 5. Speed Skating Technik Workshop am 7. und 8. Juli 2007

Leitung und Organisation	Leitung und Organisation: Robert Ameln und Bernhard Steinert
Veranstaltungsdatum	Samstag / Sonntag , den 07./08.Juli 2007
Treffpunkt	Samstag, den 07.07.07, 10.00 Uhr Prezelle, Dorfplatz bei der Kirche
Wendland84er	Der Workshop kann auch genutzt werden - je nach Zusammensetzung und Wünschen der Teilnehmer - für die Vorbereitung auf die Deutsche Langstreckenmeisterschaft am 22.07.07 in Prezelle. Windschattenfahren, Positionswechsel in der Gruppe, Sprints und Generalprobe auf der Wettkampfstrecke stehen dann im Vordergrund.
Trainingsstrecken	Traumhaftes verkehrsarmes Wegenetz, Superlandschaft bei Bedarf mit wilden Badeseen; vermessene Sprintstrecke, ebene Passagen und anspruchsvolle Steigungen und Abfahrten
Programm	<b>Samstag, den 07.07.07</b>
	10.00 Treffen in Prezelle, Dorfplatz vor der Kirche, Wettkampfbereich - Deutsche Langstreckenmeisterschaft
	10.30 Aufwärmtraining
	11.00 Techniktraining
	- Varianten der Speedskate-Haltung: Kniewinkel, Oberkörperwinkel, Oberkörperspannung
	- Abdrucktraining: Innenkante - Außenkante, Ferse - Gesäß Abstimmung, Abdruckpunkt, Langschritt und Kurzschrittabdruck, Krafteinsatz beim Abdruck, optimale Abstimmung von Kraft und Technik
	- Gesamtkörperliches Bewegungsprofil: Abstimmung Oberkörper-Beinrhythmus, Kippen und Pendeln, Gewichtsverlagerung, Führung des Spielbeins unter Körperschwerpunkt;
	- Armeinsatz bei schnellen Passagen
	- Technik beim Skaten auf Steigungen
	- Rasenbremse
	- Videoaufzeichnung
	13.00 Mittagspause
	15.00 Videoauswertung
	16.00 Teamtraining in mehreren Gruppen
	18.00 Pause
	20.00 Abendessen in einem wendländischen Gourmetrestaurant

## Sonntag, den 08.07.07

- 09.30 Treffen in Prezelle
- 10.00 Aufwärmtraining
- 10.30 Techniktraining II
- 12.00 Mittagspause
- 14.00 Teamtraining in 2 - 3 Gruppen auf der Wendland84er-Strecke
- 16.30 Abschlusstreffen
- 17.00 Ende des Workshops

Teilnahme-  
gebühr 32,00 EUR (bar beim Workshop)

Anmeldeschluss 27.06.07

Anmeldung (Mail, Telefon)

**Bernhard Steinert**  
Weinbergsweg 16, 29456 Hitzacker  
Tel.: 058 62 - 82 21, Fax: - 14 62  
E mail: [bern.stein@t-online.de](mailto:bern.stein@t-online.de)  
Mobil: 0171 - 684 29 18

