

Beobachtungsblatt "5-Phasen Sliding Delivery"



31.12.23

Name / Vorname:

Bereiche	Beurteilungskriterien	Erklärung	Mögl. Punkte		Punkte IST		Kurzbemerkung
Set up	Vorbereitung ins Hack	Stein putzen; Fuss im Hack ausrichten	3				
	Grundposition im Hack	Schulter und Knie gerade; Augen fixieren Besen	3				
	Position Stein und Besen	Bilden ein rechtwinkliges Dreieck zum Fuss, Stein vor Abstossfuss	3				
	Handle	Das Handle ist auf 10 resp 2 Uhr ausgerichtet	3	12			
Backward Motion	Rückwärtsbewegung	Direkt in Rückwärtsbewegung; Hüfte wird leicht angehoben	3				
	Slidingfuss	Rückwärts bis knapp hinter Hack; Fuss bleibt flach auf dem Eis	3				
	Stein	Halbe Steinbreite auf Zielline nach hinten ziehen	3				
	Blick	Augen visieren Ziel an	3	12			
Forward Motion	Linie Stein / Körper	Stein und Körper bewegen sich ohne Drift Richtung Ziel	3				
	Stone; Foot; Push	Reihenfolge wird eingehalten; Körper folgt nicht zu spät	3				
	Gleichgewicht	Das Gleichgewicht wird jederzeit gehalten	3				
	Körperhaltung	Aufrechte Körperhaltung; Blick auf Ziel	3	12			
Sliding	Sliding-Fuss	Flach auf dem Eis; Zentral unter Körperschwerpunkt	3				
	Abstoss-Bein	Gerade nach hinten gestreckt; Knie berührt Eis nicht	3				
	Abstoss-Arm	Der Abgabearm ist leicht gebeugt und führt den Stein	3				
	Steinposition	ca 1 Steinbreite vor Sliding-Fuss und zentral auf Sliding Linie	3	12			
Release	Griff am Stein	Fester, kontrollierter Griff	3				
	Eindreh- und Abgabepunkt	Eindrehphase beginnt ca 2m vor Hogeline; muss regelmässig sein	3				
	Loslassen	Abgabe des Steins auf 12 Uhr; ca 50 cm vor Hogline	3				
	Nachsliden	Nachsliden und Nachschauen nach Steinabgabe	3	12			
Total Punktzahl				60		0	

3 Punkte = sauber ausgeführt
 2 Punkte = kleines Verbesserungspotential
 1 Punkt = grösseres Verbesserungspotential
 0 Punkte = nicht gelungen