

Elemente im Techniksprint

| Element | Beschreibung |
|--|--|
| 8er | mit v-boards ablegen |
| "Slalom-Riesenslalom" | enge und weite Tore, mittleres Gefälle mit Stangen |
| Slalom laufen | mit Stangen bergauflaufen |
| Schlupftor | in der Ebene |
| Rückwärtstor | in der Ebene |
| Übersteiger | Klare Ausführung |
| Tretorgel | moderates Gefälle |
| Wellenbahn | moderates Gefälle |
| Abfahrt mit Bogentreten/Kurvenfahren | hohes Tempo ohne/mit Spur und folgender Richtungsänderung |
| 180° Kehre | Abstoppen, neu beschleunigen |
| S-, Doppel S Bögen | leicht bergauf, Ebene, leicht bergab |
| Schanze | kurze Anfahrt, moderate Höhe (an Gleitbedingungen angepasst), gerader Auslauf |
| Anstieg mit wechselnder Steigung | Übergang 1:1, Übergang 2:1, Übergang Abfahrt |
| Technikvorgabe HSSS | Halbschlittschuhschritt links/rechts, evtl seitliche Hanglage |
| Technikvorgabe 1:1 | leichtes Gefälle-Ebene-leicht bergauf, Highspeed SSS |
| TT Beinarbeit Ebene/bergauf | laufen ohne Stockeinsatz |
| Abfahrt-Anstieg | steil, ohne Spur mit scharfer Richtungsänderung, mögl. mit folgendem steilen Anstieg |
| Kreis laufen | Ebene oder wechselndes Gelände |
| Pfeile links/rechts | |
| | |
| Die beschriebenen Elemente können, je nach örtlichen Gegebenheiten auch kombiniert werden. | |
| Es sollten 6-7 der genannten Elemente im Streckenverlauf eingebaut sein. | |
| Evtl über Technikvorgaben abgedeckt oder fraglich für die Altersgruppe! | |