

# 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	Halbschrittschuhschritt 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!