



Leistungsbestimmende Parameter | Sliding Delivery

AST	
Leistungssäule übergeordnet	✓ Wiederholbarkeit
Altersrahmen	17-25 Jahre
Altersgruppe	U21
<i>SD</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sehr gut wiederholbare Bewegungsabläufe ✓ Rhythmus ✓ Längendapation ✓ Kraftadaption ✓ Kontrolle Release & Rotation
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Stabilität ✓ Körperspannung ✓ Erlernen Visualisierung Bewegungsablauf
Allgemein	➤ Feinform/ Feinkoordination