



Leistungsbestimmende Parameter | Sliding Delivery

HLT	
Leistungssäule übergeordnet	✓ Variabilität
Altersrahmen	19-45 Jahre
Altersgruppe	Elite
SD	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Automatisierte und variable Bewegungsabläufe (SD & R) ✓ Feinste Adaption/Dosierung von Kraft und Körperstellung
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effektive Kommunikation („aktiv“, „passiv“, ...) ✓ Phasen Spannung/Entspannung ✓ Atemtechnik ✓ Konzentrationstechnik
Allgemein	➤ Feinstform/ situativ-variable Verfügbarkeit