



Leistungsbestimmende Parameter | Sweeping

HLT	
Leistungssäule übergeordnet	✓ Variabilität
Altersrahmen	19-45 Jahre
Altersgruppe	Elite
SW	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Automatisierte und variable Bewegungsabläufe (<i>SW, clean, Curl</i>) ✓ Feinste Adaption/Dosierung von Kraft und Körperstellung: Kraft, Frequenz, Winkelstellung/Richtung/ Gravur
Sonstiges	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effektive, präzise Kommunikation ✓ Phasen Spannung/Entspannung ✓ Atemtechnik
Allgemein	➤ Feinstform/ situativ-variable Verfügbarkeit