



Bewegungsmerkmale des Sliding Delivery

I. Vorbereitungsphase: Set Up (=Ausrichten)	1) Stand im Hack: auf die <i>LOD</i> ausgerichtete, sichere Fußposition (<i>HackF</i>), um optimale (Energie & Richtung) Kraftübertragung gewährleisten zu können	Bewegungspräzision und -koppelung
	2) Sitzposition im Hack: Körpergewicht ist möglichst gleichmäßig auf beide Beine verteilt (<i>HackF</i> >> 50-65%; <i>SlideF</i> >> 35-50%); Schultern und Hüften bilden Rechteck im 90°-Winkel zur <i>LOD</i> (<i>Square</i>); <i>HackF-Knie</i> befindet sich auf <i>LOD</i> und zeigt tendenziell Richtung Eis – <i>SlideF-Knie</i> bildet parallele Linie und zeigt tendenziell Richtung Oberkörper; zwischen beiden Beinen sollte ca. 5cm Platz sein	Bewegungspräzision und -koppelung
	3) Steinposition: Stein befindet sich mittig bis leicht nach außen versetzt vor dem <i>HackF-Knie</i> und somit möglichst zentral auf der <i>LOD</i> ; Stein ist nur soweit vor dem Körper platziert, dass sowohl <i>SteinA</i> als auch <i>HackF-Knie</i> ausreichend Platz haben, um das <i>Square</i> zu bewahren	Bewegungspräzision und -koppelung
	4) Vordrehen: je nach zu spielender Rotationsrichtung (<i>CW</i> oder <i>CCW</i>) wird das <i>Handle</i> bereits im <i>Set Up</i> vorgedreht >> <i>CW</i> : 10-12h; <i>CCW</i> : 14h	Bewegungspräzision und -koppelung
	5) Griff: durch die Fingerspitzen soll das <i>Handle</i> während des gesamten <i>SD</i> kontrolliert auf der <i>LOD</i> geführt und auch die Rotation eingeleitet werden können; die primäre Kraftübertragung (Fixierung) auf den Stein erfolgt durch Daumen und Zeigefinger	Bewegungspräzision und -koppelung
	6) Besenhaltung: der Besen (oder <i>Sliding Device</i>) ist so zu positionieren und in der Folge zu führen, dass sowohl Balance als auch <i>Square</i> gewährleistet sind	Bewegungspräzision und -koppelung
II. Hauptphase: 1-2-3-4er Bewegung	1) 1-2-3-4er Bewegung: „Up-Back-Forward-Release“ ist kontrolliert, rhythmisch, balanciert und zielgenau durchzuführen; Blick bleibt immer ins Ziel gerichtet	Bewegungsrhythmus, -koppelung, -fluss, -präzision, -tempo und -stärke
	2) Up: Gesäß/Hüfte werden angehoben, so dass später ausreichend Platz ist, den <i>SlideF</i> unterhalb des Körpers seitlich nach hinten zu führen; Schultern bleiben auf gleicher Höhe, <i>SteinA</i> darf nicht überstreckt werden, Rücken waagrecht – <i>Square</i> bleibt erhalten; Körpergewicht bleibt wie oben auf beide Beine verteilt	Bewegungspräzision, -präzision und -stärke
	3) Back: Stein und Körper werden simultan nach hinten versetzt; dabei verbleibt Stein auf <i>LOD</i> und kommt noch vor dem <i>Hack/der HackF-Spitze</i> zum Stehen; <i>SlideF</i> wird kontrolliert seitlich am <i>Hack</i> vorbeigezogen ohne das <i>Square</i> aufzulösen; Rücken bleibt waagrecht und auf gleichem Niveau	Bewegungskoppelung, -fluss, -präzision, -tempo und -stärke

	4) Forward: <i>SteinA</i> initiiert zwar mit <i>Stein</i> die Vorwärtsbewegung auf <i>LOD</i> , aber Körper und <i>SlideF</i> „folgen“ zeitgleich (<i>Timing</i>); Schulter und Hüfte bleiben weiterhin im <i>Square</i> ; Niveau wird zunächst gehalten, damit <i>SlideF</i> in spitzem Winkel hinter <i>Stein</i> und unter dem Oberkörper auf <i>LOD</i> geführt werden kann; erst im Abstoß aus dem <i>Hack</i> durch den <i>HackF</i> erfolgt ein kontrolliertes (Körperspannung, Stabilität) Absenken des Oberkörpers (Körperschwerpunkt nun unter Brustbein, Rücken ca. 45°) >> Ziel: optimierte Kraftübertragung/Bewegungsfluss ins Ziel; <i>Stein</i> , <i>SlideF</i> , <i>HackF</i> und Körper bewegen sich stabil und ausbalanciert auf <i>LOD</i> ; <i>Slider</i> bleibt flach auf Eis (Stabilität); <i>SteinA</i> bleibt dauerhaft leicht angewinkelt (nicht überstreckt!) und in Position; <i>HackF</i> wird nach Abstoß nachgeführt, um <i>Square</i> zu erhalten	Bewegungsrhythmus, -koppelung, -fluss, -präzision, -tempo und -stärke
	5) Release: Oberkörper im <i>Square</i> initiiert ca. 1,5m vor <i>Hogline</i> via <i>SteinA</i> durch feine, gleichmäßige Bewegung die Rotation und schließlich das Loslassen („ <i>Active/Touch Release</i> “ = 10-20cm <i>Extension</i>); <i>Release</i> hat in jeder Phase auf <i>LOD</i> zu erfolgen >> Toleranz: leichtes Versetzen entgegen Rotationsrichtung nach Außen; <i>Release</i> erfolgt bei 12h und <i>Active/Touch-Bewegung</i> geht „in das Eis“ auf <i>LOD</i> ; gleicher <i>POR</i> bei <i>Draw</i> und <i>Hit</i>	Bewegungsrhythmus, -koppelung, -fluss, -präzision, -tempo und -stärke
III. Endphase: „Follow Through“	1) Follow Through: <i>SD</i> wird auch nach <i>Release</i> auf <i>LOD</i> fortgeführt	Bewegungsfluss und -präzision
	2) Rotation: gleichmäßige/durchgängige <i>Steinrotation</i> bis zum Zielpunkt (<i>Hitting Point / Placement Point</i>)	Bewegungsfluss und -präzision