

JS-CH 197191

Prüfungsvorbereitung

Fachkompetenz Technikanalyse





Agenda

1. Prüfungsbestimmungen inkl. Detailbestimmungen
2. Fachliche Hilfsmittel
3. Technische Hilfsmittel



Prüfungsbestimmungen

- Videoanalyse mit schriftlicher Dokumentation einer Bewegungssequenz einer Athletin oder eines Athleten aus der gewählten Disziplingruppe
- Ist-Soll Analyse der Technik, Ableitung von Schlussfolgerungen und Trainingsmassnahmen
- Mündliches Gespräch, Kurzpräsentation, Verteidigung des Technikanalyse fliesst in die Beurteilung der Teilnote ein
- Mehr Informationen sind den „Detailbestimmungen Fachkompetenz Praxis - Technikanalyse“ zu entnehmen



Detailbestimmungen

Form der Analyse

- Die Darstellungsform ist freigestellt, ein Titelblatt muss jedoch vorhanden sein
- Die Analyse muss gut leserlich und verständlich abgefasst sein
- Sie muss alle unter Inhalte (Punkt B) erwähnten Angaben enthalten. Auf unwesentliche Details wird verzichtet
- Der Umfang ist begrenzt auf minimal 4, maximal 8 Seiten A4. Sinnvollerweise wird die Dokumentation mit Standbildern von Schlüsselpositionen ergänzt
- Die Videoaufnahmen müssen dem zeitgemässen Standard und den Prinzipien von Leichtathletik-Filmaufnahmen entsprechen (sinnvolle Position, richtiger Bildausschnitt, etc.)
- Der Dateinamen des Bildmaterials muss folgende Form aufweisen;
Name_Vorname_Video_Disziplin
- Elektronische Abgabe der Bewegungssequenzen (Format .mp4, .avi, .mov, oder .mpg).
- Abgabetermin ist der Samstag, 16.12.2023

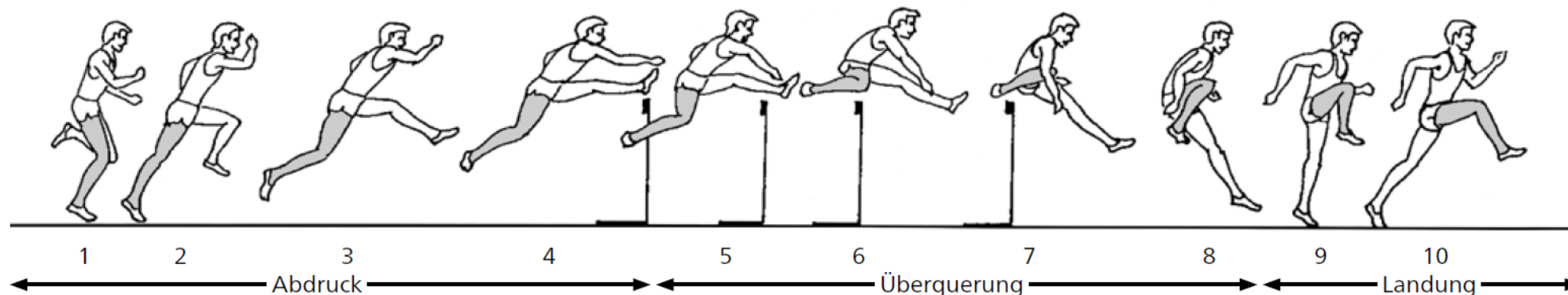


Inhalt der Analyse

- Wichtige Eckpunkte und Voraussetzungen der Athletin oder des Athleten
- Soll-Analyse der gewählten Technik mit Beschreibung und niveaugerechten Priorisierung der leistungsrelevanten Merkmale. Aufzeigen der Schlüsselpositionen und -bewegungen
- Ist-Analyse der Bewegungsausführung. Gemeinsamkeiten und Abweichungen zur Soll-Technik geordnet nach Wichtigkeit
- Festhalten der Ursachen für Abweichungen (z.B. falsche Bewegungsvorstellung, athletische oder technische Defizite, etc.) und deren Folgen
- Auf die Athletin oder den Athleten abgestimmte Ableitung von sinnvollen Zielformulierungen und konkreten Trainingsmassnahmen im technischen und physischen Bereich und Erklärung der wichtigsten Korrekturübungen
- Referenzen und Literaturangaben

Broschüre Jugend+Sport: Leichtathletik verstehen

Hürdenlauf



Phase	Beschreibung	Kernelemente
Abdruck	Horizontaler Druck nach vorn in die Hürde (2)	Körperstreckung
	Überlaufen der Hürde (kein Überspringen – stabile, flache Position über der Hürde) (6)	Körperposition
Überquerung	Koordinierte Schwungbein-Nachziehbein-Bewegung (geradliniges Schwungbein, abgespreiztes Nachziehbein)	Laufkoordination
Landung	Aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde (7–9)	Körperposition
	Knie des Nachziehbeins schnell und hoch in die Laufrichtung führen (7–10)	Körperposition
Lauf zwischen den Hürden	Regelmässiger, rhythmischer Lauf (3er-Rhythmus im Hürdensprint) mit hoher Hüftposition	Laufkoordination



Fachliche Hilfsmittel

Weitere fachliche Hilfsmittel (auch auf Padlet)

- Präsentationen Bewegungsanalyse, Bewegungssehen (Adler, Trainer A-Modul 2023)
- Broschüre Jugend+Sport: Leichtathletik unterrichten
- Broschüre Jugend+Sport: Leichtathletik beobachten, beurteilen, beraten

- Fachliteratur
- Mobile Sport Datenbanken



Technische Hilfsmittel

Vorbereitungsarbeiten

- Entscheid fixe Kamera versus bewegliche Kamera
- Festlegen der Aufnahmeposition (als Empfehlungen zu verstehen)
- Wahl der Weiterverarbeitung (Format)

Broschüre Jugend+Sport: Lernen mit Bildern (siehe Padlet)



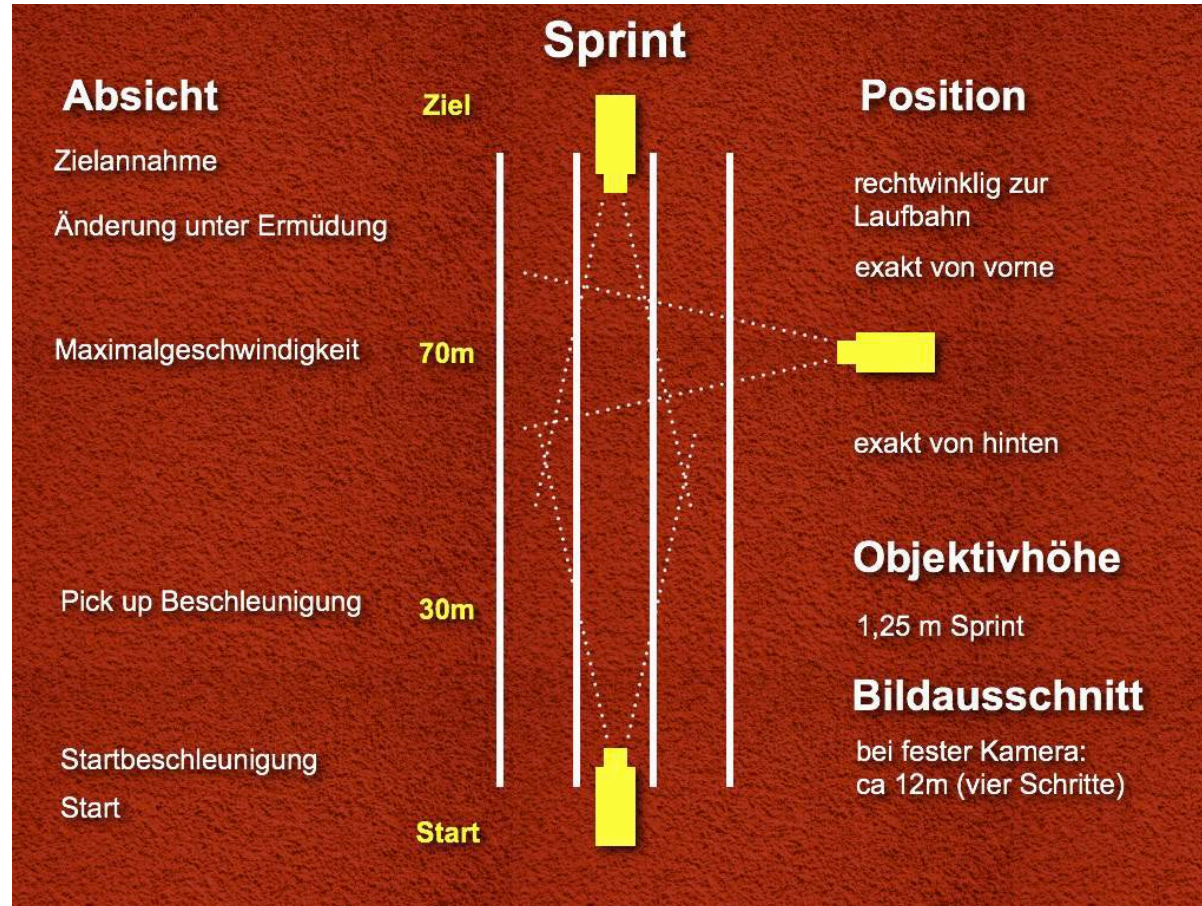
Fixe Kamera versus bewegliche Kamera

	Vorteile	Nachteile
Fixe Kamera	<ul style="list-style-type: none">• Messpunkte: Winkel, Längen, Geschwindigkeit• Genaue Definition für Vergleiche mit anderen Aufnahmen• Zwang zur Planung• Bewegung kann auch beobachtet werden, Kamera filmt selbständig	<ul style="list-style-type: none">• Bildausschnitt tlw. problematisch• z.T. Distanz zum Athleten/zur Athletin zu gross (Zoom?)• Spontanes Arbeiten schwieriger
Bewegliche Kamera	<ul style="list-style-type: none">• Bildausschnitt flexibler und damit unproblematisch• Bei Kurvenläufen kann der Athlet/die Athletin aus unterschiedlichen Winkeln gefilmt werden• Spontanes Arbeiten auch möglich	<ul style="list-style-type: none">• Kameraführung braucht Probelauf• Zusammenschneiden unterschiedlicher Aufnahmen wird schwierig• Wackelige Bildführung• Schwierigkeit gleichzeitig auch die Bewegung zu beobachten



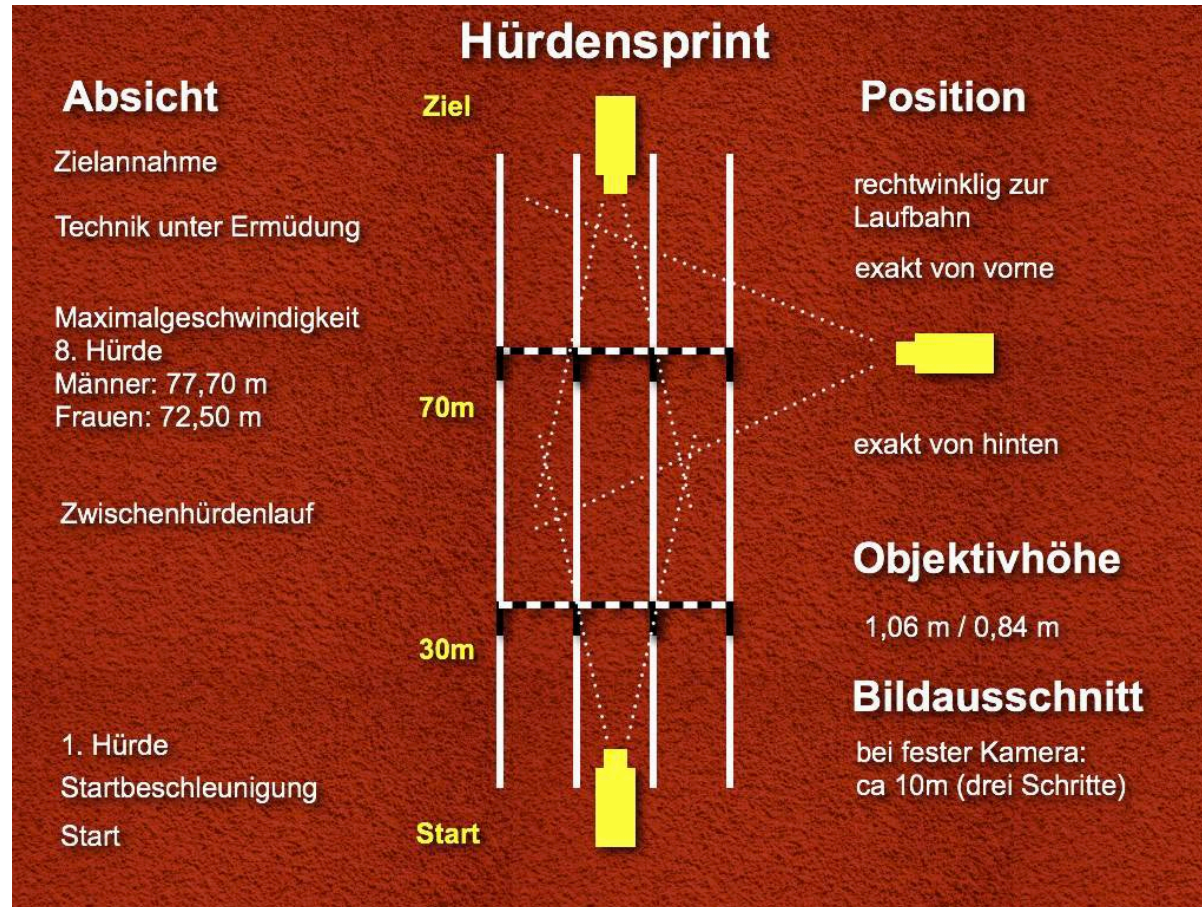
Technische Hilfsmittel

Festlegen der Aufnahmeposition



Quelle: Beat Fähr

Festlegen der Aufnahmeposition

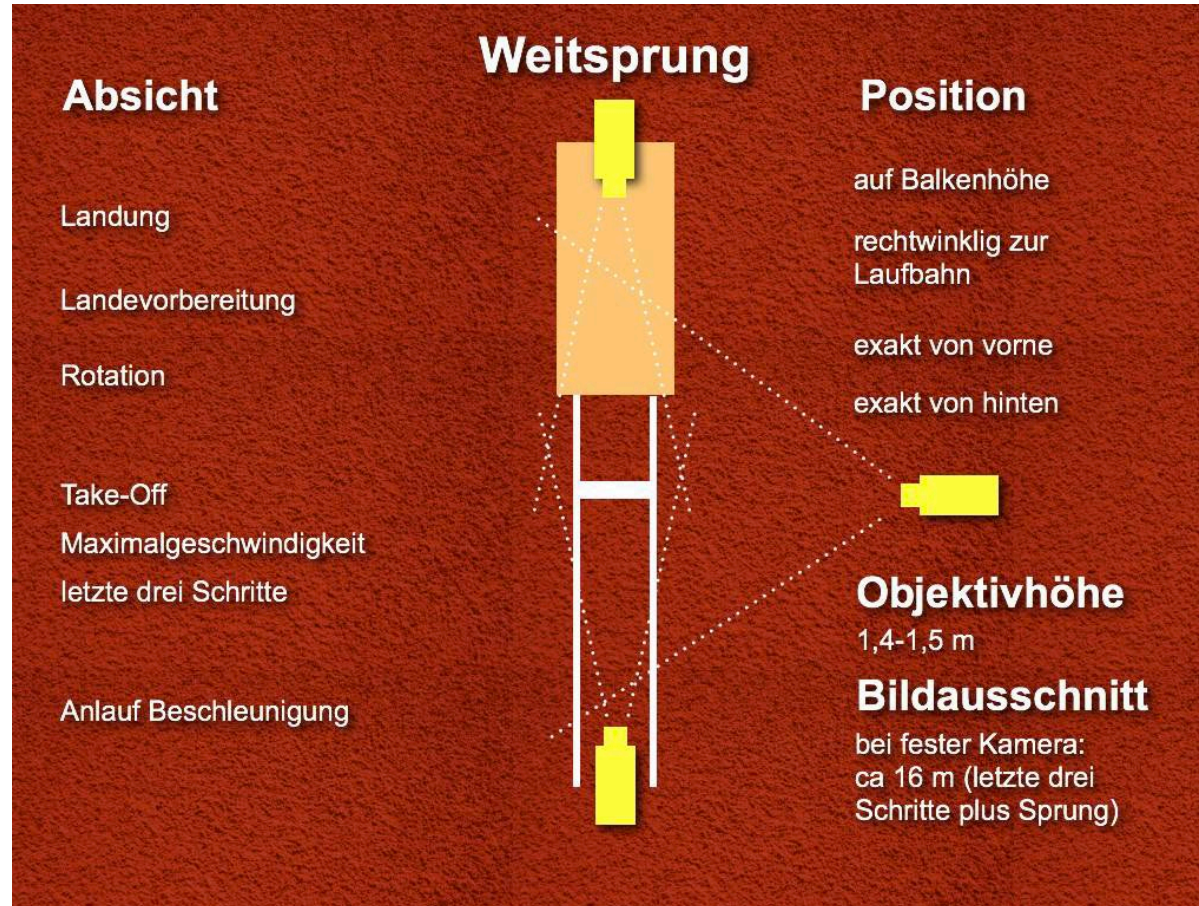


Quelle: Beat Fähr



Technische Hilfsmittel

Festlegen der Aufnahmeposition

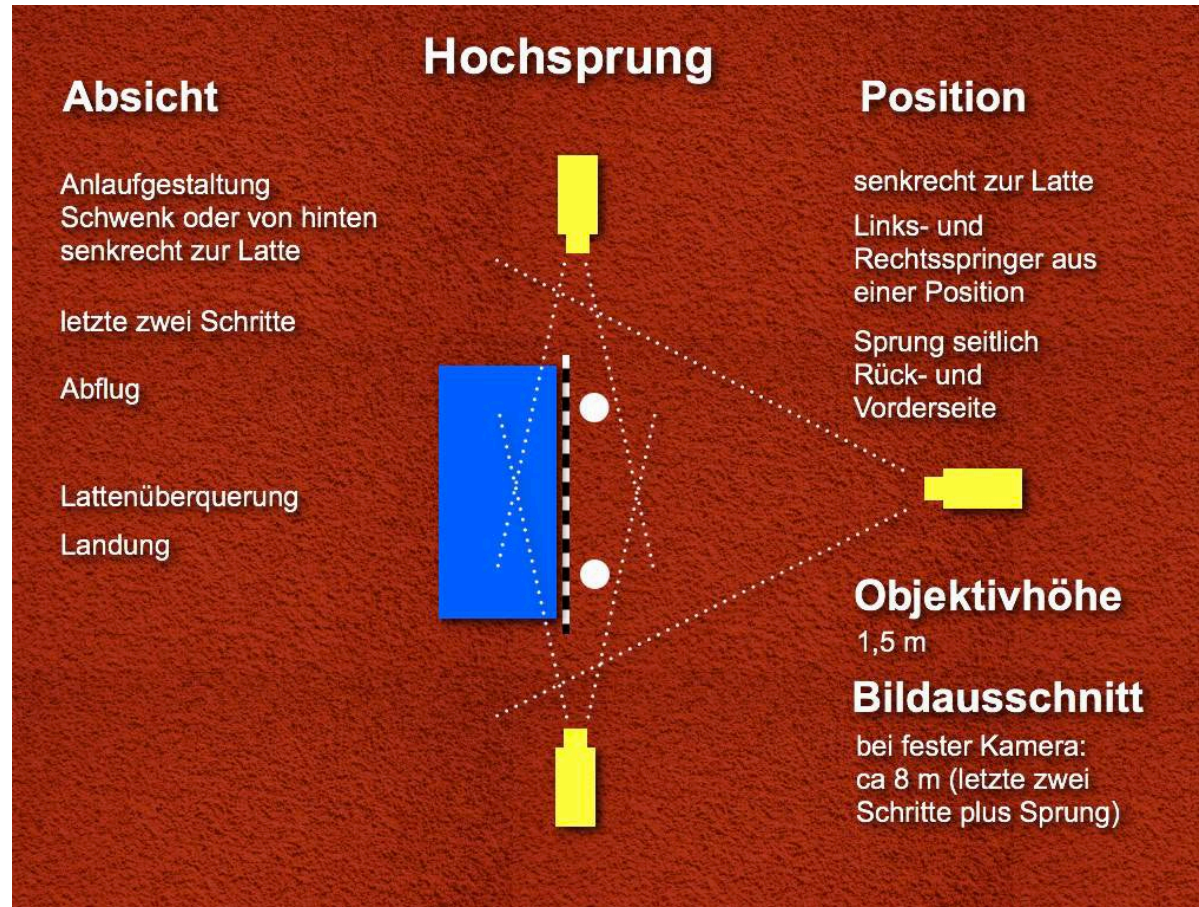


Quelle: Beat Fähr



Technische Hilfsmittel

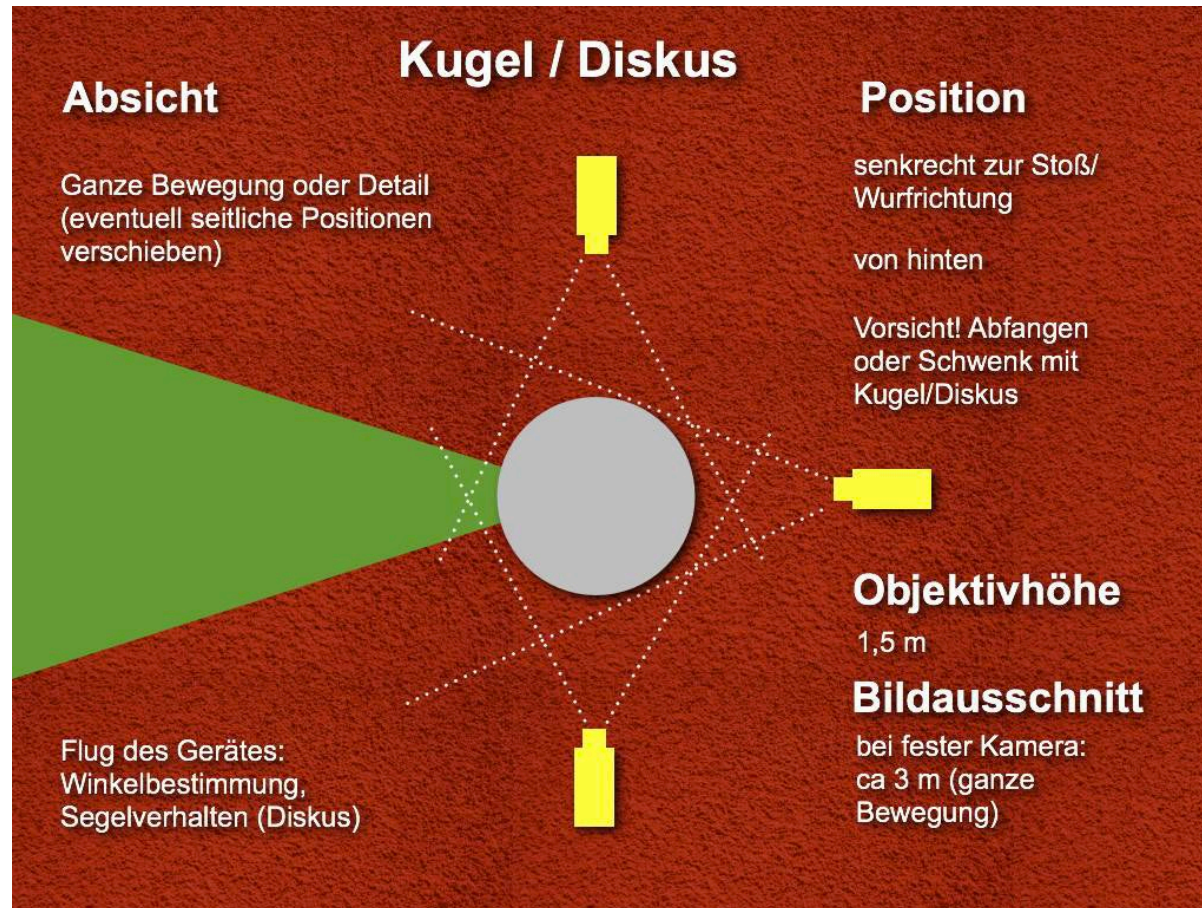
Festlegen der Aufnahmeposition



Quelle: Beat Fäh



Festlegen der Aufnahmeposition

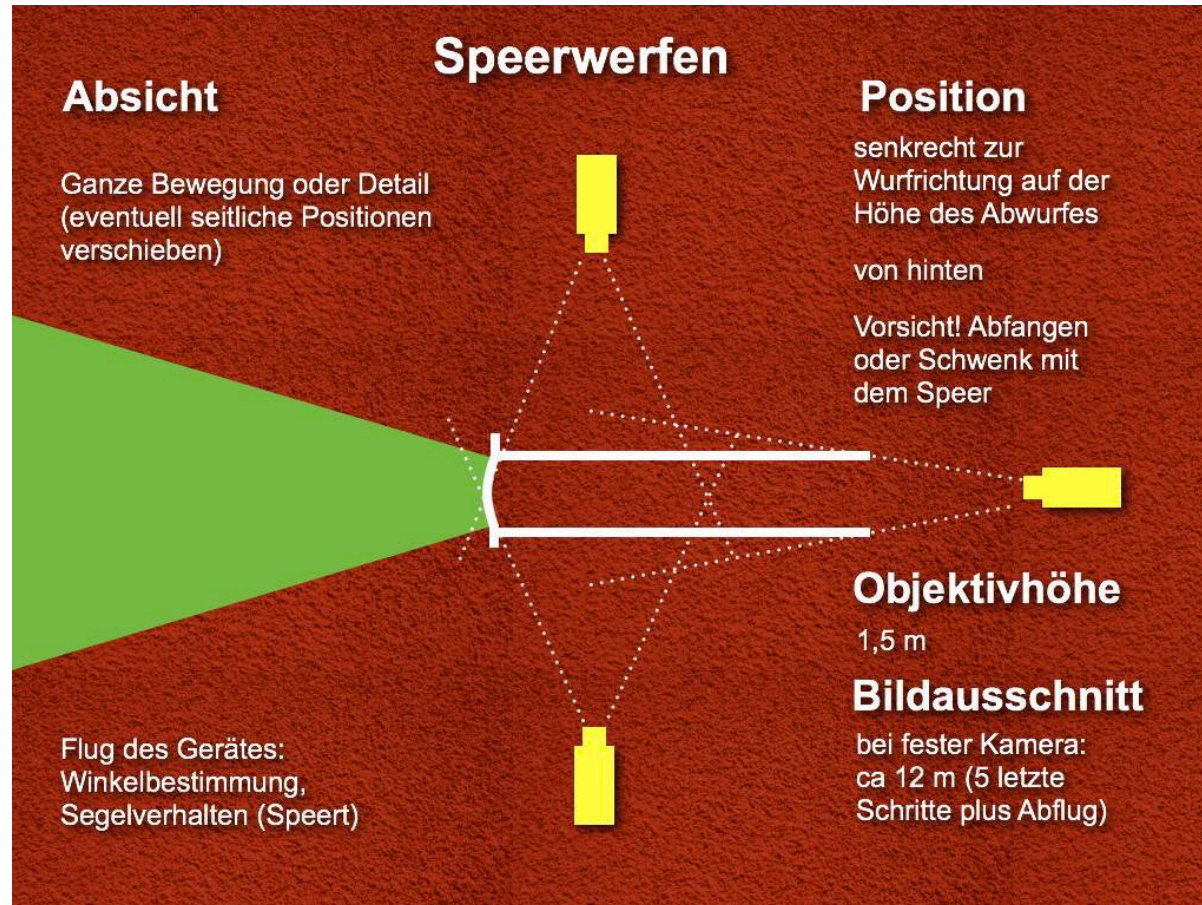


Quelle: Beat Fähr



Technische Hilfsmittel

Festlegen der Aufnahmeposition

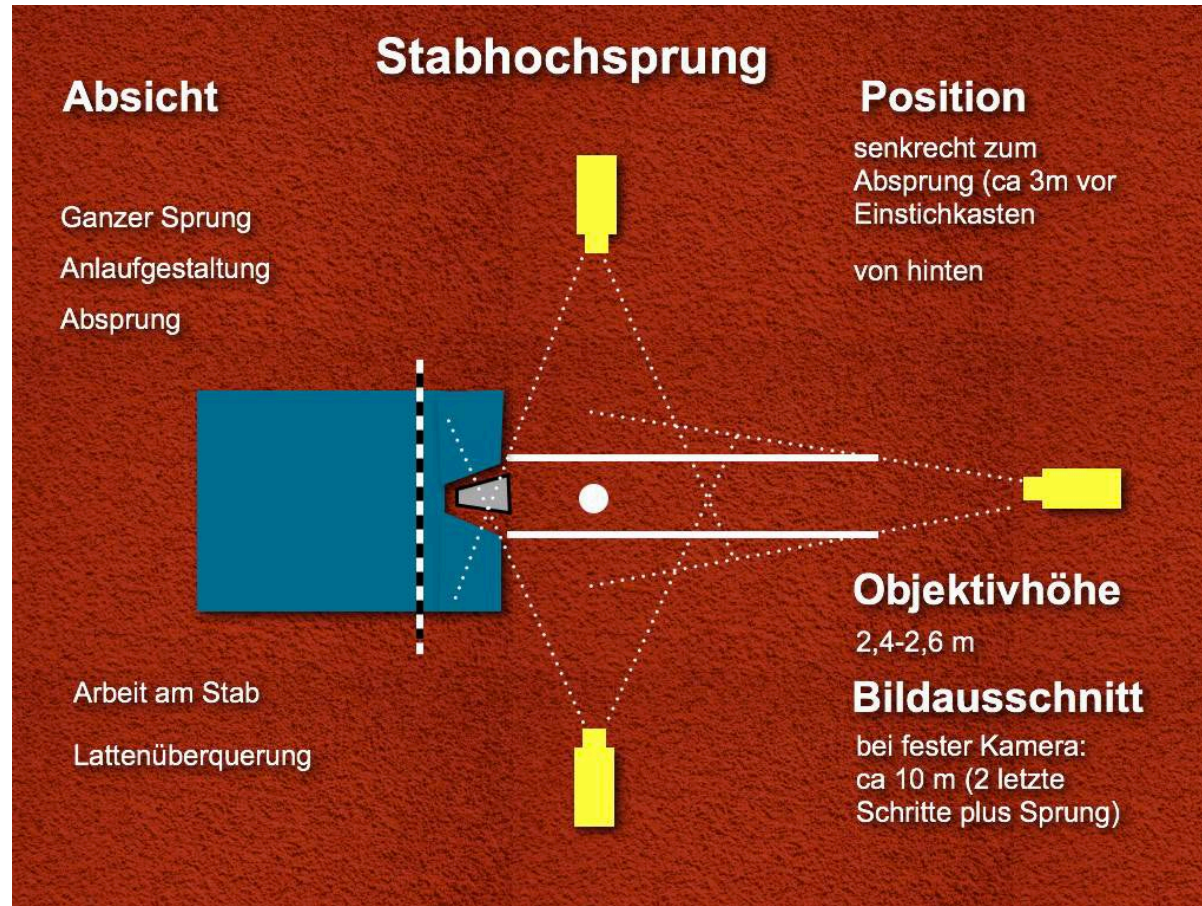


Quelle: Beat Fähr



Technische Hilfsmittel

Festlegen der Aufnahmeposition

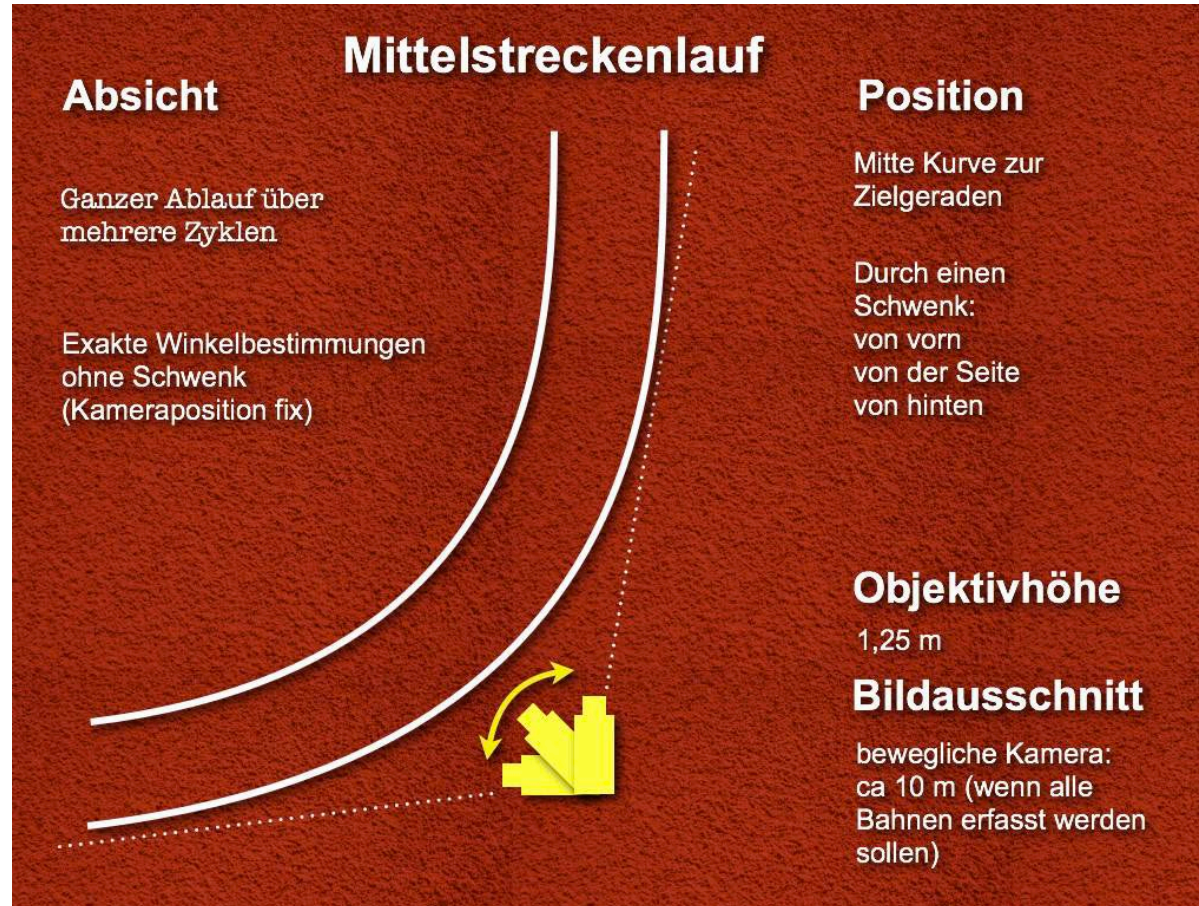


Quelle: Beat Fähr



Technische Hilfsmittel

Festlegen der Aufnahmeposition



Quelle: Beat Fähr



Weiterverarbeitung

- Je mehr Bilder (fps = frames per second), desto bessere Analysen möglich
 - Standardwert für Videos = 24 fps
 - Slowmotion +60 fps
- Videoaufnahmen können mit iPads/Tablets gemacht werden, eine Kamera ist nicht mehr nötig
- Geeignete Applikationen direkt auf iPad/Tablet
 - Dartfish für IOS/Android (kostenpflichtig)
 - Coaches Eye
- Weiterverarbeitung auf Notebook
 - Adobe Premiere
 - Windows Video Maker



Technikanalyse

Running (Cross Country)
Swiss Athletics Trainer A [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

A photograph showing two runners in motion on a grassy field covered with patches of snow. The runner in the foreground is wearing a dark jacket, dark pants, and a blue beanie, captured in a mid-stride pose. The second runner, slightly behind and to the right, is wearing a light grey jacket and dark pants. The background consists of a line of bare trees under an overcast sky.