



# WFTDA MINIMUM SKILLS ANFORDERUNGEN FÜR SKATER\*INNEN

*Jede WFTDA Member League, die ein WFTDA-sanktioniertes Spiel einreicht, muss ein League-Mitglied bestimmen, das dafür zuständig ist, sicherzustellen, dass jede\*r teilnehmende Skater\*in alle unten aufgelisteten Anforderungen gemeistert hat. Das Bestehen des WFTDA Regeltest für Skater\*innen ist auch Teil der Minimum-Skills-Anforderungen. Leagues sind selbst zuständig für die Festlegung der Häufigkeit der Abnahme bzw. Wiederabnahme der MSA, basierend auf der Erfahrung der Skater\*innen und des Skills-Levels.*

## **Diese Minimum Skills sind:**

- obligatorisch für Skater\*innen, die an einem WFTDA sanctioned Spiel teilnehmen.
- dringend empfohlen für Skater\*innen, die an Interleague-Scrimmages oder -Spielen teilnehmen.
- dringend empfohlen für Skater\*innen in Intraleague/Heimteam-Scrimmages oder -Spielen.
- empfohlen für neue Skater\*innen, um für Übungen mit Kontakt und Intraleague/Heimteam-Scrimmages zugelassen zu werden.



# 1 Grundlegende Skating Skills

## 1.1 Skating Haltung

- 1.1.1 Beugt die Knie und Hüfte und hält die Schultern hinten.
- 1.1.2 Zeigt Stabilität mit dem Körperschwerpunkt tief und nach vorne orientiert.
- 1.1.3 Zeigt die Fähigkeit, tief und mit gebeugten, flexiblen Knien zu skaten.

## 1.2 Stride (Anschieben)

- 1.2.1 Fährt sicher mit gleichbleibenden, flüssigen Strides (Schüben).
- 1.2.2 Benutzt beide Füße, um sich auf Geraden nach vorne abzurücken.
- 1.2.3 Verlagert das Gewicht vollständig und ohne zu stolpern von einem Fuß auf den anderen.

## 1.3 Crossovers (Übersetzen)

- 1.3.1 Zeigt saubere Crossovers auf Geraden und in den Kurven des Tracks.
- 1.3.2 Benutzt bei den Crossovers beide Füße zum Abstoßen.
- 1.3.3 Kann umgekehrte Crossovers zur Außenseite des Tracks ausführen, wobei der linke Fuß über den rechten kreuzt.

## 1.4 Geschwindigkeit und Ausdauer

- 1.4.1 Skatet mindestens 27 Runden innerhalb von 5 Minuten auf einem regelkonformen Track.
- 1.4.2 Skatet eine Runde in 13 Sekunden mit Start aus dem Stillstand.

## 1.5 Stops

Skater\*innen müssen aus zügigem Tempo innerhalb von vier Sekunden zum kompletten Halt kommen, mit korrekter Haltung und ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

- 1.5.1 T-Stop
  - 1.5.1.1 Hält das Gewicht auf einem Fuß, der andere Fuß ist um 90 Grad gedreht, sodass die Ferse oder der Mittelfuß des gedrehten Fußes an der Ferse des anderen Fußes gehalten wird.
  - 1.5.1.2 Behält das Gleichgewicht auf einem Fuß, drückt sanft mit dem gedrehten Fuß auf den Boden unter Zuhilfenahme der äußeren, vorderen Rollen oder von allen vier Rollen (benutzt nicht nur die inneren beiden Rollen).
- 1.5.2 Plow-Stop
  - 1.5.2.1 Dreht einen oder beide Füße, sodass die Zehen nach innen und die Fersen nach außen zeigen.
  - 1.5.2.2 Nach dem vollständigen Halt stehen die Füße so, dass es einfach möglich ist wieder loszufahren, d.h. die Füße sind nicht so weit auseinander, dass die\*r Skater\*in den Stand verbessern muss, bevor sie\*r wieder losfährt.



## **1.6 Weitere Skating Skills**

- 1.6.1 Fährt einbeinig auf jedem Fuß durch die gesamte Kurve und die Gerade mit guter Balance.
  - 1.6.1.1 In tiefer Körperhaltung, mit einem Fuß komplett in der Luft, balanciert die\*r Skater\*in das Körpergewicht für mindestens 5 Sekunden über dem anderen Fuß.
  - 1.6.1.2 Nimmt ausreichend Geschwindigkeit auf, um die Strecke vollständig zu rollen ohne Zuhilfenahme von Armen und Beinen.
- 1.6.2 Rolllt aus eigener Kraft, während alle acht Rollen auf dem Boden bleiben.
- 1.6.3 Bewegt sich leicht und flüssig von einer Seite des Tracks zur anderen.
  - 1.6.3.1 Zeigt flüssige, schnelle laterale Cuts, indem der Track mindestens viermal auf jeder Geraden und mindestens dreimal in jeder Kurve gekreuzt wird.
- 1.6.4 Rückwärtsfahren innerhalb der Trackbegrenzungen.
  - 1.6.4.1 Behält moderate Geschwindigkeit beim Rückwärtsfahren um den gesamten Track bei.

## **2 Recovery-Methoden**

Skater\*innen müssen die folgenden Falltechniken sicher, korrekt und intuitiv ausführen. Skater\*innen müssen sich auf die Knie gleiten lassen können und sich nicht unkontrolliert auf die Schoner fallen lassen. Das Gleiten sollte aus zügigem Tempo erfolgen, ohne Einsatz der Hände oder Zuhilfenahme der Arme. Das Wiedererlangen der normalen Skategeschwindigkeit sollte flüssig und sofort geschehen, sofern nicht anders angegeben.

### **2.1 Knee Taps**

- 2.1.1 Links
- 2.1.2 Rechts
- 2.1.3 Auftippen mit jedem Knie, ohne zu einem kompletten Stillstand zu kommen.
- 2.1.4 Tippt mit einem Knie auf, ohne die normale Skatebewegung zu unterbrechen.
- 2.1.5 Steht nach Knee-Tap ohne Einsatz der Hände wieder auf.
- 2.1.6 Zeigt zwei aufeinanderfolgende Single-Knee-Taps im Fahren, mit tiefer Skatehaltung.

### **2.2 Double Knee Slides**

- 2.2.1 Die Knie kommen nicht gleichzeitig mit dem Boden in Kontakt.
- 2.2.2 Aktives Skaten wird innerhalb von drei Sekunden fortgesetzt.
- 2.2.3 Wiedererlangen der Skatehaltung ohne Einsatz der Hände.
- 2.2.4 Der Schwung, der zum Einleiten des Gleitens benutzt wurde, setzt sich in die Wiederherstellung der normalen Skatebewegung fort.



## 3 Balance und Agilität

Skater\*innen müssen die folgenden Aufgaben ausführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, zu stolpern oder zu fallen.

### 3.1 Stehen und Steppen aus dem Stillstand, während die Kontrolle über die Rollen behalten wird (nicht rollen).

- 3.1.1 Vorwärts und rückwärts
- 3.1.2 Seitwärts in beide Richtungen
- 3.1.3 Grapevine (erster Fuß steppt zur Seite, zweiter Fuß kreuzt vor dem ersten Fuß, erster Fuß steppt zur Seite, zweiter Fuß kreuzt hinter erstem Fuß) nach links und rechts.
- 3.1.4 Shuffle (erster Fuß steppt zur Seite, zweiter Fuß folgt, um den ersten Fuß ohne Überkreuzen zu treffen, erster Fuß steppt sofort zur Seite in einer hüpfenden Bewegung) nach links und rechts.
- 3.1.5 Schnelle Steps (beide Füße abwechselnd in kleinen Schritten, nur ein Fuß ist auf dem Boden) auf einer Stelle und nach links und rechts.
- 3.1.6 Auf jedem Fuß im Stillstand für mindestens 30 Sekunden stehen.

### 3.2 Springen

- 3.2.1 Springt aus moderater Geschwindigkeit über ein mindestens 15 Zentimeter hohes Hindernis, ohne dieses zu berühren oder das Gleichgewicht zu verlieren.
- 3.2.2 Springt mit beiden Füßen gleichzeitig ab, muss aber nicht gleichzeitig mit beiden Füßen landen.
- 3.2.3 Springt mindestens 45 Zentimeter seitwärts aus zügigem Tempo.

### 3.3 Fokus

- 3.3.1 Kann schnell, unerwartet und ohne Angst nach links, rechts und hinten schauen, während normale Strides in moderatem Tempo beibehalten werden.

### 3.4 Weaving (Slalom)

- 3.4.1 Bewegt sich in weniger als 6 Sekunden durch 10 Hütchen. Diese befinden sich jeweils nicht mehr als 1,5 Meter auseinander (die Gesamtlänge darf 15 Meter nicht überschreiten) und wurden entlang der Geraden und in die Kurve aufgestellt.
- 3.4.2 Bewegt sich flüssig und zügig durch ein sich moderat bewegendes Pack von Skater\*innen, ohne auf die eigenen Füße zu sehen.

### 3.5 Transitions (Drehungen)

- 3.5.1 Dreht sich in moderatem 180 Grad, ohne aus dem Schritt zu kommen.
  - 3.5.1.1 Dreht sich im und entgegen dem Uhrzeigersinn von vorne nach hinten.
  - 3.5.1.2 Dreht sich im und entgegen dem Uhrzeigersinn von hinten nach vorne.



- 3.5.1.2 Dreht sich in moderatem Tempo um 360 Grad, ohne aus dem Schritt zu kommen. Alternativ ist es akzeptabel, zwei aufeinanderfolgende 180-Grad-Drehungen auszuführen, ohne aus dem Schritt zu kommen.

## 4 Pack-Verhalten und Interaktionen

Skater\*innen müssen die folgenden Fähigkeiten regelkonform, sicher und ohne das Gleichgewicht zu verlieren, zu stolpern oder zu fallen, in moderater Geschwindigkeit zeigen.

### 4.1 Whips

#### 4.1.1 Arm-Whips geben und erhalten

4.1.1.1 Einen Inside-Whip geben, indem die\*r initiiierende\*r Skater\*in den rechten Arm vor dem Körper vorbeiführt, um die Hand als „Griff“ für die\*r andere\*n Skater\*in zum Greifen und Ziehen anbietet. Die\*r Initiator\*in versucht nicht, an der Schulter zu ziehen. Die\*r Initiator\*in darf die linke Hand benutzen, um die\*r Skater\*in zu schieben.

4.1.1.2 Einen Outside-Whip geben, indem die\*r initiiierende\*r Skater\*in mit einem Fuß vor dem anderen fährt und den rechten Arm zu der\*m Empfänger\*in ausstreckt. Die\*r empfangende Skater\*in greift die Hand der\*s Initiatorin\*s mit der eigenen rechten Hand. Die\*r Initiator\*in des Whips zieht mit den Bauchmuskeln, nicht den Schultermuskeln, die\*n Empfänger\*in und überträgt so den Schwung auf die\*n Skater\*in, die\*r den Whip erhält.

#### 4.1.2 Nehmen und geben von Hüfte-, Taille- und Kleidungs-Whips

4.1.2.1 Zeigt die Fähigkeit, das Einschätzungsvermögen und das Timing, sich von anderen Skater\*innen oder deren Kleidung einen Whip zu nehmen, ohne diese aus dem Gleichgewicht zu bringen.

4.1.2.2 Zeigt die Fähigkeit, an Hüfte und Kleidung einen Whip nehmen zu lassen, ohne aus dem Gleichgewicht zu kommen.

### 4.2 Pushes (Schieben)

#### 4.2.1 Jemanden anschieben

4.2.1.1 Schiebt eine\*n Skater\*in nahe dessen Schwerpunkt (Hüfte oder Gesäß) mit Nachdruck, um eine deutliche Veränderung der Geschwindigkeit zu erreichen.

4.2.1.2 Das Schieben wird mittig und ausgeglichen ausgeführt (die Hüften werden beim Schieben nicht in eine Richtung gedreht).

4.2.1.3 Das Schieben wird horizontal ausgeführt (nicht nach oben oder unten, sodass die\*r Skater\*in hinfallen könnte).

4.2.1.4 Behält Haltung und Gleichgewicht vor, während und nach dem Push bei.

#### 4.2.2 Geschoben werden

4.2.2.1 Benutzt Schwung der\*s Schiebenden, um zu beschleunigen und skatet selbst innerhalb von zwei Sekunden nach dem Schub weiter.



4.2.2.2 Behält Form und Gleichgewicht während des Pushes, nach links und/oder rechts, bei.

### **4.3 Geschwindigkeit**

4.3.1 Kann sich an die veränderliche Geschwindigkeit (schneller/langsamer) einer Pace-Line anpassen, dabei eine Armlänge Abstand von anderen Skater\*innen halten, ohne zu fallen, stolpern, überholen oder in andere Skater\*innen hineinzufahren.

### **4.4 Um bewegte Hindernisse fahren**

4.4.1 Zeigt Durchfahren einer einzelnen Reihe an Skater\*innen, jede\*r mit einer Armlänge Abstand, in moderatem Tempo.

### **4.5 Unerwartete Hindernisse**

4.5.1 Getestet werden alle Skater\*innen in einem Pack aus 4 bis 10 Skater\*innen, die sich in moderater Geschwindigkeit bewegen. Alle Skater\*innen zeigen die Fähigkeit, sichere Knee-Taps und Slides zu unerwarteten Momenten im Pack zu absolvieren. Pack-Skater\*innen müssen gestürzten Skater\*innen ausweichen, ohne out-of-bounds zu gehen, über diese zu fallen oder eine unnötige Gefahr darzustellen.

4.5.2 Zeigt die Fähigkeit, das Gleichgewicht nach dem Zusammenstoßen mit den Skates oder Rollen mit anderen Skater\*innen wieder zu erlangen.

## **5 Blocken**

Skater\*innen müssen die folgenden Fähigkeiten bei moderatem Tempo zeigen, ohne andere Skater\*innen zu foulern.

### **5.1 Geblockt werden**

5.1.1 Reagiert sicher auf wiederholte harte Blocks ohne mit den Armen zu wedeln oder andere Skater\*innen zu greifen. Wenn ein Block die\*r Skater\*in aus dem Gleichgewicht bringt, fällt sie\*r sicher und klein, und zeigt die Fähigkeit, innerhalb von 2 bis 4 Sekunden aufzustehen.

5.1.2 Zeigt das oben Genannte innerhalb eines Packs, ohne ein unnötiges Risiko für Pack-Skater\*innen zu sein.

### **5.2 Positionelles Blocken und Lehnen (auch Frontal-Blocking, Stall-Blocking oder Leaning genannt)**

5.2.1 Führt Kontakt mit guter Haltung aus, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

5.2.2 Zeigt die Fähigkeit, sich bei moderatem Tempo gegen eine\*n Gegner\*in zu lehnen und diese\*n so an den regulären Blocking-Zonen gegen die regulären Target-Zonen zu schieben.

5.2.3 Zeigt die Fähigkeit, im Pack einen Plow-Stop zu machen, ohne andere Skater\*innen im Pack zu Fall zu bringen.

5.2.4 Zeigt die Fähigkeit, mit einem Plow-Stop andere Skater\*innen zu verlangsamen.



5.2.4.1 Darf sich dabei nicht mehr als einen halben Meter vor anderen Skater\*innen befinden.

5.2.4.2 Die\*r andere Skater\*in muss durch den Kontakt und die Position der\*s blockenden Skater\*in deutlich langsamer werden.

### **5.3 Bodychecks**

5.3.1 Zeigt die Fähigkeit, bei zügigem Tempo wiederholte moderate bis starke Hüften- und Bodychecks von regulären Blocking-Zonen auf reguläre Target-Zonen zu absolvieren.

## **6 Glossar**

### **Geschwindigkeit**

Zügiges Tempo bedeutet mehr als 5 Runden pro Minute. Moderates Tempo bedeutet 3 bis 5 Runden pro Minute.

### **Kontinuierliches Skaten, ohne aus dem Schritt zu kommen**

Ein\*e Skater\*in beginnt die Fahrt in eine Richtung und führt, im gleichen Rhythmus wie der Stride, eine Transition durch und oder erlangt seine Skate-Haltung wieder und skatet danach weiter, ohne merkliche Änderung der Geschwindigkeit oder des Rhythmus.

*Dieses Dokument wurde vom WFTDA Training-Komitee erstellt.*

*Fragen zu den MS Anforderungen können an das Komitee unter [training@wftda.com](mailto:training@wftda.com) gestellt werden.*