

|  Ski Austria | | KOMPETENZEN KINDER | | |
|---|---|---|------------------|--|
| | | 9 JAHRE | | |
| | | KOMPETENZEN ENTWICKELN | MÖGLICHER INHALT | |
| LEICHTATHLETIK, LAUF-SPRUNG- WURF | <p>LAUF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dauerbelastung mit eigenem Tempo, 15 bis 30 Min. durchlaufen. Spaß am Grundlagenausdauertraining mit spielerischen Inhalten entwickeln. - verschiedene kurze Strecken möglichst schnell laufen können. - Bergwanderungen mit Stöcke <p>SPRUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spielerisch und systematisch Sprungerfahrungen erweitern. - die Phasen des Weitsprungs zunehmend harmonisch ausführen. - Sprungfertigkeiten leistungsbezogen erweitern. <p>WURF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - systematisch Werferfahrungen erweitern. - die Schlagwurfbewegung aus dem Stand und dem 3-Schritt-Anlauf ausführen. Wurfertigkeiten leistungsbezogen erweitern. | <p>LAUF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauerläufe (z.B. Dreiecks- oder Vierecksläufe, Zeitschätzläufe, Umkehr- oder Pendelläufe); Kleine Spiele unter dem Aspekt der Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit - schnelle Läufe von ca. 20m aus verschiedenen Startpositionen (z.B. Fang- und Laufspiele, Start-, Reaktions- und Beschleunigungsspiele, Staffeln) - Bewegungsformen der Spilleichtathletik, z.B.: rhythmisches Laufen - Laufschiule, Lauftechnik, Spielformen <p>SPRUNG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sprungübungen in die Weite und Höhe (richtige Sprunggarten über Hindernisse oder der Leichtathletikdisziplinen Weit- und Hochsprung). - Erlernen Skigang und Sprungschritte <p>WURF:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weit- und Zielwürfe mit unterschiedlichen Gegenständen | | |
| TURNEN/KRAFT | <p>TURNEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - an Geräten turnen und vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln - einfache turnerische und gymnastische Elemente verbinden - einfache Elemente der Bewegungskünste ausführen <p>KRAFT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ersten Erfahrungen im Bereich Funktionelle Kräftigung mit Hilfsmittel wie Langbänke, Sprossenwände, Medizinbälle, usw. | <p>TURNEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Körperspannung, Vertrauensbildung und zum Gleichgewicht (z.B.Körperpendel) - Balancier-, Turn- und Kletterübungen an Barren, Balken und Reck mit Stützel, Hangeln, Schwingen; Abenteuerturnen - Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden - Boden: Übungsverbindungen, (Rolle vorwärts, Rad, Strecksprung halbe Drehung) - Bock/Kasten: Grätsche über Bock, Hockwende über den Kasten - einfache Elemente der Bewegungskünste (z.B. statische Partnerakrobatik „Bank“, „Stuhl“; Jonglieren) <p>KRAFT:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Körperspannungs- und Ganzkörperkräftigungsübungen | | |
| SPIELE | <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Spielfähigkeit in verschiedenen Sportspielen anwenden, Teamfähigkeit beweisen und dabei die Freude am gemeinsamen Spiel erleben - individuelltaktische Entscheidungen im jeweiligen Sportspiel altersgemäß umsetzen - koordinative Fähigkeiten auf grundlegendem Niveau im Umgang mit unterschiedlichen Bällen zeigen und spielspezifische Grundtechniken anwenden - spielerisch Bewegungserfahrungen im Bereich der Rückschlagspiele erweitern, dabei die wichtigsten Spielregeln und Fachbegriffe der gewählten Sportspiele anwenden - mit Sieg und Niederlage konfliktfrei umgehen | <ul style="list-style-type: none"> - Spielidee vom Miteinander zum Gegeneinander, Wettfeiern auch ohne Ball (z.B. Staffelspiele, Fangspiele, Geschicklichkeits- und Kooperationsspiele, Rauf- und Rangelspiele) - Kleine Spiele, auch zu individuelltaktischen Verhaltensmustern (Freilaufen, Orientieren, Anbieten) - Bewegung mit Ball, Treffen von Zielen mit gegnerischer Beeinflussung und kontrolliertes und zielgenaues Zuspiel und Annahme von Bällen mit Fuß, Hand/Armen oder Schläger - Grundelemente und -regeln der Großen Sportspiele in vereinfachten Spielsituatione | | |
| SPEZIFIK & DIVERSE TRAININGS- MITTEL | <ul style="list-style-type: none"> - Ski Technik Klassik: Diagonalschritt mit Gleiten, Erlernen des Doppelstocksdruck mit Zwischenschritt, Abfahrten (Schwingen, Umtreten) - Ski Technik Skating: Gewichtsverlagerung, Symetrisch 2:1 Schritt in Grobform (beidseitig), Bergschritt (Asym. 2:1) in Grobform (beidseitig) - Skiroller: Geschicklichkeitsübungen/-stationen absolvieren (Schwerpunkt immer noch auf Inliner) - Rad: Allgemeine Fahrradtechnik (Erweiterungen positiv absolvieren), altersgerechte Radtouren | <ul style="list-style-type: none"> - Ski: : Koordination + Ausdauer, Spielformen - Skiroller: nur als Techniktraining inkl. Geschicklichkeit (noch kein Ausdauertraining) - Rad: weitere Fahrradtechnik + Ausdauerheiten | | |
| ALLGEMEINES SCHWERPUNKT- TRAININGS- MITTEL SCHWIMMEN | <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen und Beherrschen einer zweiten Stilart (z.B.: Kraul) - bei verschiedenen Spielformen koordinative Fähigkeiten zeigen - die Gesamtkoordination in mindestens einer Schwimmarart weitgehend beherrschen und ökonomisch umsetzen können. - eine Ausdauerleistung im aeroben Bereich bewältigen - weit tauchen, sowie bis zu einer Tiefe von 2 Metern tauchen - fuß- und kopfwärts vom Beckenrand, vom Startblock und vom 1- Meter-Brett springen | <ul style="list-style-type: none"> - Transport- und Bewegungsspiele, auch mit Hilfsmitteln (z.B. Parteiball) - Spiel- und Übungsformen zur Verbesserung der Gesamtkoordination Variationen des Ausdauerschwimmens (z.B. mit Zeit- oder Streckenvorgaben), auch mit Zusatzaufgaben und Hilfsmitteln - spielerische Übungen zum Tauchen, Atmen, Schweben, Gleiten, Springen und Fortbewegen im Wasser | | |