

 Ski Austria	KOMPETENZEN SCHÜLER	
	13 JAHRE	
	KOMPETENZEN ENTWICKELN	MÖGLICHER INHALT
<b>AUSDAUER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerobe Grundlagenausdauer mit effektiver Technik verbessern</li> <li>- Längere Trainingseinheiten mit lockerer Intensität: Lauf 75 min, Ski 90 min, Rad 150 min</li> <li>- 4 – 6 Ausdaureinheiten pro Woche</li> <li>- Lockere, zügige und schnelle Belastungen unterscheiden und einschätzen können</li> <li>- Tempowechsel während einer Ausdaureinheit bewältigen</li> <li>1.000-Meter-Lauf: ♀: min. 3:39 – 3:54 min ♂: min. 3:27 – 3:42 min</li> <li>3.000-Meter-Lauf: ♀: min. 12:06 – 12:51 min ♂: min. 10:19 – 11:05 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allgemein: Läufe/Leichtathletik, Wanderungen, Orientierungsläufe, leichte Radtouren, Mountainbike, Kanu, Schwimmen</li> <li>- Spiele: Fußball, Volleyball, Hockey, Basketball, Staffeln, Parteiball, Jägerball, Zeitgefühläufe, ...</li> <li>- Spezifik: Inliner, Skiroller, Ski</li> <li>- Durchführung: vielseitig, überwiegend allgemein, freudbetont</li> </ul>
<b>KRAFT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gutes allgemeines Kraftniveau erreichen</li> <li>- Spezifische Kraftfähigkeiten schulen</li> <li>- Gute Rumpfkraftigung aufbauen (1-2 Trainingseinheit pro Woche), Innere Muskulatur durch Kraftübungen mit Gleichgewichtsanforderungen, bzw. sensomotorisch stärken</li> <li>- Übungen technisch korrekt ausführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mehrfachsprünge, Sprünge mit Drehungen, Seilspringen erweitern</li> <li>- Turnen (Boden, Geräte, Hindernisturnen)</li> <li>- Wackelbretter, kleine Hanteln, Physiobälle, Theraband, Medizinball, Sprossenwand-/ Langbankübungen, ...</li> <li>- Durchführung: Zirkeltraining/Stationentraining, abwechslungsreich, spielerisch, risikolos</li> </ul>
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frequenzschnelligkeit verbessern</li> <li>- Allgemeine Schnelligkeitsfähigkeiten im Lauf erhalten</li> <li>- Spezifische Schnelligkeitsleistungen auf Ski entwickeln</li> <li>- Technik bei hohen Geschwindigkeiten und kurzer Dauer verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint ABC, Sprints mit Selbsteinschätzung der Intensität/ Zeit, Treppenläufe, Läufe durch Leiter/ Reifen, Sprints mit unterschiedlichen Startpositionen/ -signalen (20- 50m, 1-6min Pause)</li> <li>- Spiele: Hürdenlauf, Nummernwettläufe, Staffeln, ...</li> <li>- Sprints mit Ski Vielfältig, technikorientiert, freudbetont</li> </ul>
<b>ALLGEMEINE KOORDINATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinative Herausforderungen annehmen und schnellstmöglich bewältigen</li> <li>- Allgemeine und sportartspezifische koordinative Fähigkeiten ohne/ mit Druckbedingungen verbessern</li> <li>- Orientierungsfähigkeit schulen, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit erhalten</li> <li>- Mindestens 2-3 Trainingseinheiten pro Woche, großen Bewegungsschatz erhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Spiele, Turnen, Sportspiele, Jonglieren, Zweikampfsportarten, Trampolin-/ Wasserspringen, Hindernisläufe, Life Kinetik</li> <li>- Balancieren auf untersch. Untergründen (Wackelbrett, Slackline, ...)</li> <li>- Anforderungen unter moderaten Druckbedingungen</li> <li>- Durchführung: variantenreich, freudbetont, fokussier</li> </ul>
<b>SPEZIFISCHE KOORDINATION (TECHNIK)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Kenntnisse über Techniknotenpunkte wissen</li> <li>- Gefühl für Laufrhythmus und Technikübergänge verbessern</li> <li>- Technikrepertoire erweitern: Klassik (Richtung Feinform Doppelstockschrub mit und ohne Zwischenschritt, Diagonalschritt), Skating (Richtung Feinform Sittonen, Asymetrisch 2:1, Symetrisch 2:1, 1:1 in der Ebene)</li> <li>- Sonstiges: Umtreten/ Bogentreten, Abfahrtstechniken erweitern, Grätenschritt</li> <li>- Techniken von Crossimitaion, Skigang und Schrittsprüngen erweitern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imitationsübungen, Übungen ohne/mit einem Stock, Spielformen auf Ski, Ski-Parcours, Tiefschneefahren, Ski Alpin, Geländesprünge auf Ski,</li> <li>- Inliner/ Skiroller insbesondere zum Technikerwerb nutzen, sowie Skigang und Schrittsprünge</li> <li>- Bewegungsvorstellung/-visualisierung, Videoanalysen, qualitätsorientiert trainieren, ...)</li> </ul>