

 Ski Austria		<b>KOMPETENZEN SCHÜLER</b>	
		14 JAHRE	
		KOMPETENZEN ENTWICKELN	MÖGLICHER INHALT
<b>AUSDAUER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aerobe Grundlagenausdauer mit effektiver Technik stabilisieren</li> <li>- Längere Trainingseinheiten mit lockerer (KB, SB) Intensität: Lauf 90 min, Ski 120 min, Skiroller 90 min</li> <li>- 6 – 7 Ausdauerheiten pro Woche</li> <li>- Tempo selbst einschätzen und an die 5 Intensitätsbereiche heranführen</li> <li>- Abrupte Tempowechsel während einer Ausdauerheit bewältigen</li> <li>- An Intervallprogramme mit mehr Laktatbildung heranführen</li> <li>1.000-Meter-Lauf: ♀: min. 3:28 – 3:43 min ♂: min. 3:15 – 3:30 min</li> <li>3.000-Meter-Lauf: ♀: min. 11:43 – 12:28 min ♂: min. 9:55 – 10:41 min</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bergtouren, Orientierungsläufe, Radtouren, Mountainbike, Kanu, Schwimmen, Fußball, Volleyball, Hockey, ...</li> <li>- Tempowechselläufe, Hügelläufe, extensives Intervalltraining vermehrt (unter 600 m)</li> <li>- Spiele: Fußball, Volleyball, Hockey, Basketball, Staffeln, 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>- Allgemeines Kraftniveau erhalten</li> <li>- Spezifische Kraftfähigkeiten verbessern</li> <li>- Mit Maximalkraftübungen vertraut machen (lediglich bei korrekter Ausführung)</li> <li>- Optimale Techniken für Hanteltraining aneignen (mit Besenstil)</li> <li>- Gute Rumpfstabilität und Belastbarkeit sichern</li> <li>- 2 Trainingseinheiten pro Woche</li> <li>- Übungen technisch korrekt ausführen</li> <li>- Kraftausdauer verbessern</li> <li>- Innere Muskulatur durch Kraftübungen mit Gleichgewichtsanforderungen, bzw. sensomotorisch stärken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bockspringen, Sprungvarianten/-variationen, Seilspringen erweitern</li> <li>- Wackelbrett, Medizinball, Theraband, Langbank, Hanteln, Sprossenwand, Turnen (Boden, Geräte, Hindernisturnen), ...</li> <li>- Spezifik: Doppelstockschub (Skiroller, Ski, Zugergometer, ...), Schlittschuhschritt (Skiroler, Ski, ...)</li> <li>- Durchführung: Zirkeltraining/Stationentraining, abwechslungsreich, spielerisch, risikolos</li> </ul>	
<b>SCHNELLIGKEIT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frequenzschnelligkeit verbessern</li> <li>- Elementare und komplexe Schnelligkeitsfähigkeiten mit allgemeinen und spezifischen TM sichern</li> <li>- Technik bei hohen Geschwindigkeiten und kurzer Dauer verbessern</li> <li>Schnelligkeitsfähigkeiten kombiniert mit anderen Leistungsvoraussetzungen (z.B.: Schnelligkeitsausdauer) entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprint ABC, Sprints mit unterschiedlichen Startpositionen/ -signalen (20-50m, 1- 6min Pause), Läufe durch Leiter/ Reifen, Hürdenlauf, Treppenläufe</li> <li>- Spezifik: Motorik und Techniksprints mit Ski und Skiroller</li> <li>- Durchführung: vielfältig, technikorientiert, freudbetont</li> </ul>	
<b>ALLGEMEINE KOORDINATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinative Herausforderungen schnellstmöglich bewältigen und auf ähnliche Situationen transferieren</li> <li>- Allgemeine und sportartspezifische koordinative Fähigkeiten ohne/ mit Druckbedingungen verbessern</li> <li>- Orientierungsfähigkeit schulen, Gleichgewichts-, Differenzierungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit erhalten - Mindestens 2-3 Trainingseinheiten pro Woche, großen Bewegungsschatz erweitern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine Spiele, Turnen, Sportspiele, Jonglieren, Zweikampfsportarten, Trampolin-/ Wasserspringen, Hindernisläufe, Life Kinetik</li> <li>- Balancieren auf unterschiedlichen Untergründen (Wackelbrett, Slackline, ...)</li> <li>- Anforderungen unter erhöhten Druckbedingungen</li> <li>- Durchführung: variantenreich, freudbetont, fokussiert</li> </ul>	
<b>SPEZIFISCHE KOORDINATION (TECHNIK)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundlegende Kenntnisse über Techniknotenpunkte erkennen, erklären und korrigieren können</li> <li>- Techniken und Geschwindigkeiten an Gelände anpassen können</li> <li>- Technikrepertoire erfeinern: Klassik (Feinform Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, Diagonalschritt), Skating (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 verbessern</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, Skigang und Schrittsprünge</li> <li>- Bei korrekter technischer Ausführung vermehrter Einsatz von Skiroller</li> <li>- Bewegungsvorstellung, Visualisierung, Videoanalysen, Feedback und Korrekturen von und für andere Sportler, unter ermüdeten Bedingungen, qualitätsorientiert trainieren</li> </ul>	