

ZIELE				SCHWER- PUNKTE	HINWEISE	UMFÄNGE/UMFELD (Angaben in Stunden)			BEISPIELE FÜR TRAININGSINHALTE	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE	
AKTIVER START FUNDAMENT	3–7. Lebens- jahr	→ Vielseitige Bewegungserfahrung durch Bewegungsförderung in kindgerechten Lebensräumen	AUSDAUER	★ ★	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 1.0)	6	Eltern	Verein	Freunde	→ Natürliche kindgemäße Bewegungsmuster erlernen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, wandern ... → Grundlegende Fertigkeiten erlernen: schwimmen, Rad fahren ... → Allgemeine koordinative Fähigkeiten erleben: spielerische koordinative bzw. schnelligkeitsorientierte Inhalte, Ausnutzen der Natur und Motorikparks sowie koordinativen Sportarten wie z. B. Eislaufen ...	→ Die Wachstumsfugen (Knochenwachstum) sind sehr aktiv. Um diese nicht zu schädigen, ist auf eine achsgerechte Belastung und auf geringe Scherbelastungen („Drehbelastungen“ z. B. in Wirbelsäule oder Knie) zu achten.
		→ Erlernen von motorischen Basisfähigkeiten	KRAFT	★			Nützen der Freizeit zur sportlichen Betätigung mit Familie und Freunden				
		→ Beginnende Entwicklung der sport-motorischen Eigenschaften	SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★							
		→ Erkennen der persönlichen Eignung für gewisse Sportarten	KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★							
TRAINIEREN LERNEN	K8	→ Verbessern der motorischen Basisfähigkeiten	AUSDAUER	★ ★	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 2.0)	6	Eltern	Verein	Freunde	→ Motorische Grundlagen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... → Koordination und Schnelligkeit: Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, Staffelwettläufe, Slalomläufe ... → Turnübungen: Rolle vorwärts, Körperdrehungen ... → Leichtathletische Übungen: springen (vorwärts, rückwärts und seitwärts), werfen, laufen, stoßen ... → Spiele: kleine Spiele, Völkerball, Fangspiele, Federball ...	→ Wichtig ist die saubere Bewegungsdurchführung. Zum Beispiel bei Sprüngen besonderen Wert auf das weiche Abfedern über die Fußballen legen. → Das koordinative und spielerische Training steht im Vordergrund.
		→ Entwickeln der sportmotorischen Eigenschaften	KRAFT	★ ★			2	2	2		
		→ Erlernen turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben	SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★							
		→ Erlernen von kleinen Spielen sowie ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen	KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
		→ Spaß und Freude an sportlicher Betätigung	BEWEGLICHKEIT	★							
	K9–K10	→ Festigen der motorischen Basisfähigkeiten	AUSDAUER	★ ★	→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund	8	Eltern	Verein	Freunde	→ Motorische Grundlagen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... → Koordination: Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, „Agility“-Übungen → Turnübungen: Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ... → Rumpf- und Beinkraft: Grundübungen mit eigenem Körpergewicht → Leichtathletische Übungen: Weitsprung, Sprint, Schlagball werfen ... → Spiele: Völkerball, Fußball, Handball (mit Softball), Federball ... → Kleine Wettbewerbe	→ Zum Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Aktivierungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpfkrafttraining begonnen werden.
		→ Allgemeine Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften	KRAFT	★ ★			2	2	4		
		→ Verbessern turnerischer und leicht-athletischer Bewegungsaufgaben	SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★							
		→ Verbessern der Spielkompetenz von ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen	KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
		→ Erste allgemeine Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit	BEWEGLICHKEIT	★ ★							
	K11–K12	→ Allgemeine zielgerechte Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften	AUSDAUER	★ ★ ★	→ Neben der Koordination und Schnelligkeit gewinnt die Ausdauer und Kraft an Bedeutung. → Kraft: die richtige technische Ausführung grundlegender Bewegungs-muster (Knie-beuge, Hüftstreckung, Ausfallschritte, Drück- und Zugbewegungen, Tragen, Rotieren) muss erlernt werden.	10	Eltern	Verein/Bezirk/ Skischwerpunktschule	Freunde	→ Motorische Grundlagen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... → Koordination: Komplexere Übungsformen wie z. B. Slackline, Gitterleiter, Einrad, Sprungparcours ... → Rumpf- und Beinkraft: festigen der Grundübungen und erlernen neuer Belastungsreize. „Seitigkeiten“ (z. B. rechts stärker als links) über Wiederholungszahlen ausgleichen → Turnübungen: Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ... → Leichtathletische Übungen: Lauf- und Sprungschule, Differenzierung in Ausdauer und Schnelligkeit (z. B.: Waldlauf, Radtour). → Spiele: Tennis, Fußball, Volleyball, Skateboard, Inlineskating ... → Wettkämpfe mit höherem Belastungsreiz	
		→ Verbessern ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten	KRAFT	★ ★ ★			2	6	2		
		→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit	SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★							
		→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen	KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
		→ Entwickeln einer allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit	BEWEGLICHKEIT	★ ★							
→ Spaß, Freude und Motivation bei intensiverer sportlicher Belastung											

EINTRITT SCHÜLER:INNEN WETTKÄMPFE											
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	S13–S14	→ Allgemeine zielgerechte Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften	AUSDAUER	★ ★ ★	→ Beweglichkeit: diese soll für das wichtiger werdende Krafttraining entsprechend optimiert werden. Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“ (Homepage Ski Austria – Alpines Vereinsservice – Bereich Athletiktraining)	10 bis 14	Eltern	Verein/Bezirk/ Skischwerpunktschule/ Landesskiverband	Freunde	→ Motorische Grundlagen: wie K11–K12, vermehrte Differenzierung in Ausdauer (z. B. Waldlauf, Radtour) und Schnelligkeit (z. B. gezieltes Sprinttraining). Intensive Belastungen wie Intervallläufe, Kraftausdauerserien ...	→ Optimale Beinachse ist entscheidend, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Stabilität der unteren Extremitäten zu verbessern. Dies trägt dazu bei, Verletzungen durch ungünstige Belastungsverhältnisse vorzubeugen. → Eine starke Rumpfmuskulatur ist für eine effiziente Kraftübertragung zwischen dem Ober- und Unterkörper wichtig, unterstützt die Gleichgewichtsfähigkeit und vermindert das Risiko von Verletzungen durch instabile Bewegungsausführungen.
		→ Optimieren ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten	KRAFT	★ ★ ★ ★			1–2	8–10	1–2	→ Koordination: Komplexe Übungsformen weiter steigern z. B. einbeinige Kniebeuge auf Slackline, komplexe Hindernisläufe oder Sprungparcours ...	
		→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit	SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★			abhängig von: Schule, Ferien, Trainingskursen (inklusive aktiver Regeneration – z. B.: Foam Rolling, Stretching, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, etc. & passive Regeneration – z. B.: Massage, Physiotherapie, Kompression & Flossing, Wärme- und Kälteanwendung, Akupunktur etc.)			→ Rumpf- und Beinkraft: allgemeine Rumpfübungen und Erlernen der Grundübungen im Krafttraining (beidbeinige und einbeinige Kniebeuge ...), „Seitigkeiten“ ausgleichen	
		→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Defiziten und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen	KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★			Das systematisch geplante, geführte Training wird immer wichtiger!			→ Turnübungen: diverse Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ...	
		→ Verbessern der allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit	BEWEGLICHKEIT	★ ★ ★						→ Leichtathletische Übungen: Lauf-, Sprung- und Wurfschule	
		→ Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen								→ Spiele und Kampfsportelemente: Tennis, Fußball, Volleyball, Judo, Boxen ...	
	S15–S16	→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften	AUSDAUER	★ ★ ★	→ Kraft: bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden! → Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig. Unterlagen (Ski Austria Homepage) für das Krafttraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“	12 bis 16	Eltern	Verein/Bezirk/ Skischwerpunktschule/ Landesskiverband	Freunde	→ Motorische Grundlagen: wie bei S13–S14	→ Durch das Training der Beinbeuge- und Glutealmuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden. → Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten. → Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
		→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau	KRAFT	★ ★ ★ ★ ★			0–1	10–12	1–2	→ Koordination: komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen	
		→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit	SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★			abhängig von: Schule, Ferien, Trainingskursen (inklusive aktiver Regeneration – z. B.: Foam Rolling, Stretching, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation, etc. & passive Regeneration – z. B.: Massage, Physiotherapie, Kompression & Flossing, Wärme- und Kälteanwendung, Akupunktur etc.)			→ Rumpf- und Beinkraft: Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...	
		→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen	KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★			Das systematisch geplante, geführte Training wird immer wichtiger!			→ Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten , z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining, Defizite ausgleichen ...	
		→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit	BEWEGLICHKEIT	★ ★ ★						→ Turnübungen: komplexe Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ...	
		→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft								→ Leichtathletische Übungen: Lauf-, Sprung- und Wurfschule	





ZIELE			SCHWER- PUNKTE		SPEZIFISCHE SCHWERPUNKTE	HINWEISE	UMFÄNGE/UMFELD (Angaben in Stunden)	BEISPIELE FÜR TRAININGSINHALTE	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE
TRAINIEREN ZUR LEISTUNGSOPTIMIERUNG	U19	→ Maximierung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und Optimierung der spezifischen Leistungsfähigkeit → Systematische Weiterentwicklung von Maximalkraft, Schnellkraft, Koordination sowie Ausdauer → Verbesserung der wettkampfspezifischen Belastungs- und Regenerationsfähigkeit → Entwicklung von Trainingselbstständigkeit → Aufbau individueller Trainingsabläufe auf Basis leistungsdiagnostischer Daten	AUSDAUER	★★★★	→ aerobe und anaerobe Kapazität → Maximalkraft als Basis → Schnellkraft & Reaktivkraft → Koordination unter Ermüdung → Beweglichkeit leistungs- unterstützend	→ sehr gute Lanhanteltechnik notwendig → Klare Periodisierung Ausdauer (aerob → anerob) → Klare Periodisierung Kraft (Hypertrophie → Maximalkraft → Schnellkraft) → Monitoring von Belastung/Ermüdung/Erholung → Progression der Trainingsinhalte	Skischwerpunktschule/ Landesskiverband/ÖSV	→ Maximalkraft Unterkörper (vordere und hintere Kette) → Plyometrie: Sprungformen, CMJ, Drop Jumps, ... → Rumpf: (Anti-)Rotationen, (Anti-)Flexionen/Extensionen → Grundlagenausdauer- und Intervalltraining → Komplexe Koordinationsaufgaben	→ Aktive Verletzungsprävention (Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Rücken) → Regelmäßige Leistungsdiagnostik → Ausgleich Beuge-/Streckmuskulatur → schnelle zentralnervöse Ansteuerung (RFD) → Optimales Regenerations- und Stressmanagement
			KRAFT	★★★★★			Interdisziplinäres Umfeld: Stützpunkttrainer:in, Physio, Skitainer:in, Sportmedizin, Sportpsychologie		
			SCHNELLIGKEIT	★★★★					
			KOORDINATION	★★★★					
			BEWEGLICHKEIT	★★					
TRAINIEREN ZUR HOCHLEISTUNG	U21	→ Maximierung der allgemeinen und spezifischen Leistungsfähigkeit → Individualisierung des Athletiktrainings und Aufbau eines professionellen Umfeldes → Optimierung der Trainings- und Wettkampfbrobustheit → Individualisierte Abstimmung von Training und Regeneration → Basis des Trainings: Leistungsdiagnostik, Zielsetzung, Sportartspezifik	AUSDAUER	★★★★★	→ skispezifische Ausdauer und Koordination → Maximalkraft & Schnellkraft auf Top-Niveau, vermehrtes exzentrisches Training → Agilität & Bewegungs- ökonomie → Skispezifität; Belastungs- verträglichkeit → Regenerations- und Erholungsroutinen	→ Progressive Steigerung von Volumen und Intensität → Trainingsinhalte individuell auf Ziele ausrichten → Langfristigkeit und Ganzjahresplanung	Skischwerpunktschule/ Landesskiverband/ Stützpunkt/ÖSV C, B Kader	→ Kontrasttraining: schwer & explosiv → Plyometrische Serien mit Richtungswechsel → Rumpf: Kraftübertragung Oberkörper ↔ Unterkörper → Wettkampfspezifische Intervallblöcke → Komplexe Koordinationsaufgaben unter Ermüdung	→ Präventive Maßnahmen → Physische und psychische Ausgeglichenheit → Laufende Belastungskontrolle → Regelmäßige Leistungsdiagnostik
			KRAFT	★★★★★			Interdisziplinäre Betreuung: Olympiazentrum, Stützpunkttrainer:in, Physio, Skitainer:in, Medizin, Ernährung, Psychologie ...		
			SCHNELLIGKEIT	★★★★					
			KOORDINATION	★★★★					
			BEWEGLICHKEIT	★★					
TRAINIEREN ZUR LEISTUNGSSTABILISIERUNG	AK	→ Erreichen, Ausschöpfen und langfristige Stabilisierung der Maximalleistung → Verletzungsprävention & Karriereverlängerung → Eigenverantwortliches Leistungs- management → Professionalisierung des Trainingsumfeldes → Individualisierte Trainingssteuerung	AUSDAUER	★★★★	→ Ausdauer, Kraft, Koordination (Erhalt & Feinoptimierung) → Schnellkraft; exzentrische Bremsfähigkeit → disziplinspezifisch; Reaktionsschnelligkeit → Regeneration als Teil des Trainings → erhaltende Maßnahmen	→ Qualität vor Quantität → Hochgradige Individualisierung → Periodisierung nach Wettkampfkalender	Stützpunkt/Olympiazentrum/ ÖSV B,A Kader, Nationalteam	→ Erhalt Maximalkraft und skispezifische Kraftausdauer (Kniebeuge, Deadlift-Varianten) → Hochintensive Plyometrie mit geringem Umfang → allgemeine und skispezifische Rumpfkraft → Sportartspezifik	→ Konsequente Prävention (Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Rücken) → professionelles Belastungsmanagement → Regelmäßige sportmedizinische Checks
			KRAFT	★★★★			Interdisziplinäre Betreuung: Olympiazentrum, Stützpunkttrainer:in, Physio, Skitainer:in, Medizin, Ernährung, Psychologie ...		
			SCHNELLIGKEIT	★★★★					
			KOORDINATION	★★★★					
			BEWEGLICHKEIT	★★★					

