

 Ski Austria	KOMPETENZEN SCHÜLER	
	11 JAHRE / 12 JAHRE	
	KOMPETENZEN ENTWICKELN	MÖGLICHER INHALT
AUSDAUER	<ul style="list-style-type: none"> - Aerobe Grundlagenausdauer schulen - Längere Trainingseinheiten mit lockerer Intensität: Lauf 60 min, Ski 75 min, Rad 120 min - 3-5 Ausdauerheiten pro Woche - Lockere und schnelle Belastungen unterscheiden und einschätzen können - Ausdauerheiten technikorientiert ausführen können 1.000-Meter-Lauf: ♀: min. 3:52 – 4:07 min, ♂: min. 3:40 – 3:55 min 3.000-Meter-Lauf: ♀: min. 12:31 – 13:16 min ♂: min. 10:45 – 11:30 min 	<ul style="list-style-type: none"> - Allgemein: Läufe/Leichtathletik, Wanderungen, Orientierungsläufe, leichte Radtouren, Kanu, Schwimmen - Spiele: Fußball, Volleyball, Hockey, Basketball, Staffeln, Parteiball, Jägerball, ... - Spezifik: Inliner, Skiroller, Ski - Durchführung: vielseitig, überwiegend allgemein, freudbetont
KRAFT	<ul style="list-style-type: none"> - Gutes allgemeines Kraftniveau erreichen - Schnellkraftfähigkeit verbessern (Wurf- und Sprungkraft) - Haltemuskulatur stärken (1 Trainingseinheit pro Woche) - Technik von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erwerben - Kraftfähigkeiten in Kombination mit koordinativen Anforderungen verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprung-/ Hüpfübungen (z.B. Treppen, Hürden, Reifen, Seilspringen) - Turnen (Boden, Geräte, Hindernisturnen) - Langbank-, Sprossenwand-, Medizinballübungen, ... - Übungen Funktionelle Kräftigung, Stabilisationsübungen ohne/mit labilen Untergründen - Durchführung: abwechslungsreich, spielerisch, risikolos
SCHNELLIGKEIT	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktionsschnelligkeit verbessern - Allgemeine Schnelligkeitsfähigkeiten im Lauf weiter entwickeln - Einfache spezifische Schnelligkeitsleistungen auf Ski bewältigen - Technik bei hohen Geschwindigkeiten und kurzer Dauer umsetzen können 	<ul style="list-style-type: none"> - Sprint ABC, Reaktionsübungen (sehen, hören, taktill, ...), Sprints mit unterschiedlichen Startpositionen/ -Signalen (20–50m, 1-6min Pause, mind. 1:10) - Spiele: Schere-Stein-Papier, Geier & Henne, Komm mit - lauf weg, Nummernwettläufe, Haschespiele, Einfache Ballspiele - Durchführung: vielfältig, technikorientiert, freudbetont
ALLGEMEINE KOORDINATION	<ul style="list-style-type: none"> - Sich koordinativen Herausforderungen stellen - Allgemeine koordinative Fähigkeiten ohne/ mit leichten Druckbedingungen verbessern - Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit schulen - Reaktionsfähigkeit erhalten - Mind. 2-3 Trainingseinheiten pro Woche, viele Bewegungserfahrungen sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine Spiele, Turnen, Sportspiele, Jonglieren, Zweikampfsportarten, Trampolin-/ Wasserspringen, Hindernisläufe, Life Kinetik - Balancieren auf unterschiedlichen Untergründen (Wackelbrett, Slackline, ...) - Anforderungen unter leichten Druckbedingungen - Durchführung: variantenreich, freudbetont, fokussiert
SPEZIFISCHE KOORDINATION (TECHNIK)	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Kenntnisse über Techniknotenpunkte wissen - Gefühl für Laufrhythmus und flüssige Bewegungen erhalten - Technikrepertoire erweitern: Klassik (Richtung Feinform Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, Diagonalschritt), Skating (Richtung Feinform Sittonen, Asymetrisch 2:1, Symetrisch 2:1, 1:1 in der Ebene - Sonstiges: Umtreten/ Bogentreten, Abfahrtstechniken erweitern, Grätenschritt - Techniken von Crossimitaion, Skigang und Schrittsprüngen erweitern 	<ul style="list-style-type: none"> - Imitationsübungen, Übungen ohne/mit einem Stock, Spielformen auf Ski, Ski-Parcours, Tiefschneefahren, Ski Alpin, Geländesprünge auf Ski, - Inliner/ Skiroller insbesondere zum Technikerwerb nutzen, sowie Skigang und Schrittsprünge - Bewegungsvorstellung/-visualisierung, Videoanalysen, qualitätsorientiert trainieren, ...)