



Off-Snow-Training 8-Wochen-Plan

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN



GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

Off-Snow- Training 8-Wochen-Plan

QUELLE

Fasser L., Hüsler A., Herzig R., Läubli P., Alchenberger P. (2019): Off-Snow-Training für Kinder. Swiss-Ski: Muri bei Bern.

IMPRESSUM

Autor: Jan Seiler

Redaktion: Swiss-Ski

Zeichnungen: Rainer Benz, www.comic-cartoon.ch

Layout: Funke Lettershop AG

Herausgeber: Swiss-Ski

Bezugsquelle: www.swiss-ski.ch

Einleitung	4
Aufbau	4
Übersicht Trainingsplanung	5

Woche 1 und 2 – Training mit Fokus Ausdauer **6 – 9**

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club
Radsport bergauf/bergab

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause
Radsport bergauf/bergab

Woche 3 und 4 – Training mit Fokus Kraft **10 – 12**

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club
Zirkeltraining

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause
Zirkeltraining

Woche 5 und 6 – Training mit Fokus Schnellkraft **13 – 16**

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club
Hoch und weit springen

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause
Hoch und weit springen

Woche 7 und 8 – Mischformen **17 – 21**

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club
Hindernislauf auf Zeit oder gegen Partner

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause
Sprungparcours

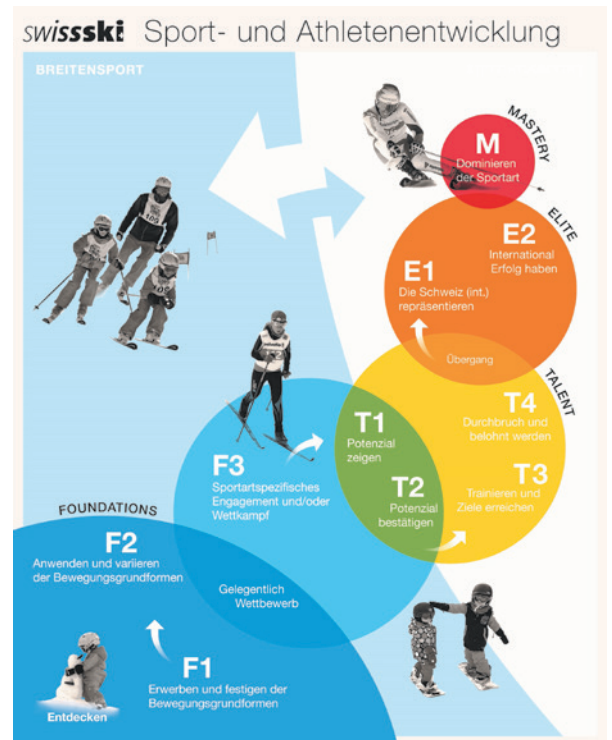
Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause **22 – 23**

Einleitung

Die langfristig orientierte Entwicklung der physischen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere im Leistungssport muss frühzeitig gestartet werden. Zur Erfüllung der Visionen unserer jungen Athletinnen und Athleten gehört ein behutsamer Aufbau der Belastbarkeit und der Belastungsverträglichkeit. Dieser Aufbau beinhaltet die umfangorientierte Entwicklung der Haupttrainingsfaktoren Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie die qualitätsorientierte Schulung der Koordination von Bewegungen. Vor allem Letztere ist in Bezug auf die Verletzungsprävention sehr entscheidend.

In der vorliegenden Trainingsplanung ist eine Auswahl von Übungsbeispielen aus der Broschüre «Off-Snow-Training für Kinder» (swiss-ski.ch/off-snow) für den ersten Schlüsselbereich Foundation (F1, F2, F3) aufgeführt.

Ziel dieser Auswahl an Übungsbeispielen ist es, eine vielseitige Trainingsplanung zum Kennenlernen diverser Aspekte des Athletiktrainings sowie gezielte, präventiv orientierte Bewegungsaufgaben vorzustellen. Über den Zeitraum von 8 Wochen sollen die jungen Athletinnen und Athleten systematisch auf den Winter vorbereitet werden und dabei erleben, dass allgemeines Training zur Optimierung der physischen Voraussetzungen Spass macht.



Unabhängig von dieser Planung bildet ein bewegter Alltag das Trainingsfundament. Wichtig ist das Ermöglichen von freiem Bewegen und Sporttreiben, auf dem Schulweg und in der freien Natur sowie das Trainieren auf dem Sportplatz. Ein bewegtes und sportlich aktives Familienleben trägt das Seine zur Basis bei.

Aufbau

Die dargestellten Übungsbeispiele sind anhand von Basissportarten aufgebaut, die erfahrungsgemäss eine Bedeutung für den Schneesport haben. Es geht um Sportarten und Bewegungsfertigkeiten,

1. **Trainingsplanung über 8 Wochen**
2. **Lektionsbeispiele zu den entsprechenden Trainingsfaktoren für die geführten Clubtrainings**
3. **Lektionsbeispiele zu den entsprechenden Trainingsfaktoren für das selbständige Training zu Hause**
4. **Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause zur Entwicklung spezifischer Bereiche (Beweglichkeit und Kräftigung)**

welche die Entwicklung der Bewegungstechnik (Bewegungstransfer) und der Athletik für die Schneesportarten unterstützen.

Folgende Icons führen durch das Dokument:

- Aufbauende Übungen
- Knotenpunkte, Zusatzinformationen, Hinweise
- Variationen
- Belastung/Erschwerung

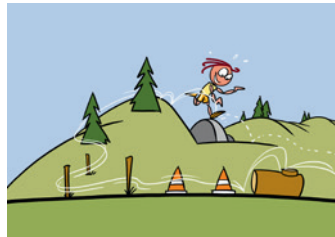
Die angegebenen Seitenzahlen bei den einzelnen Übungen verweisen auf die Off-Snow Broschüre, 3. Auflage 2019.

Trainingsplanung (Sommerferien bis Herbstferien)

Trainingsfaktoren

Woche 1	Fokus Ausdauer
Woche 2	
Woche 3	Fokus Kraft
Woche 4	
Woche 5	Fokus Schnellkraft
Woche 6	
Woche 7	Mischformen
Woche 8	

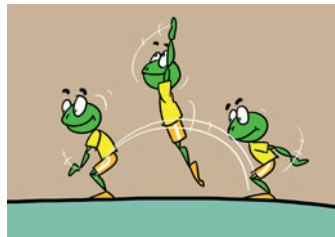
Zielsetzungen



Allgemeine Ermüdungsresistenz und Erholungsfähigkeit entwickeln sowie die Belastbarkeit des Organismus fördern



Muskuläre Widerstandsfähigkeit entwickeln sowie die Stärkung des Muskel-Sehnen Apparates und dadurch die Belastungsverträglichkeit fördern



Neuromuskuläre Umsetzung der Kraftfähigkeiten in dynamisch explosive Bewegungen entwickeln und die Achsenstabilität sowie das Zusammenspiel von Muskeln und Sehnen fördern



Zusammenführen der erlangten Fähigkeiten in komplexen Kombinationsformen zur Entwicklung einer allgemein effizienten Kopplungsfähigkeit

Woche 1 und 2

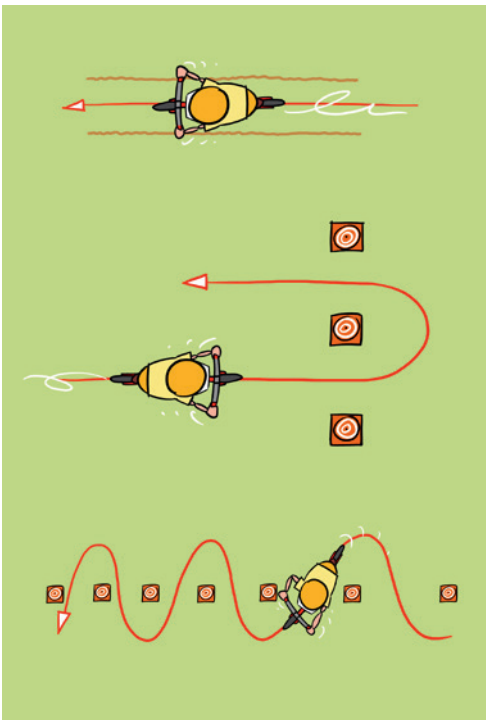
Fokus Ausdauer

Damit du eine lange, oft in der Höhe exponierte Schneetrainings- und Wettkampfsaison erfolgreich und gesund überstehst, ist eine gute Ausdauer wichtig. Dein Körper entwickelt beim Training der Ausdauer die Leistung des Herzes, der Lunge, des Blutkreislaufs und der Kraftwerke innerhalb der Muskelzellen (Mitochondrien). Das Ziel ist es, die allgemeine Ermüdung hinauszuzögern und besser verarbeiten zu können.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club

Radspport bergauf/bergab

1 Spur halten in Spurgasse, Kurve und Slalom (S. 56 Off-Snow-Broschüre)



Spurgasse:



- ▷ Pedale waagrecht
- ▷ Auf Linie am Boden fahren (Metapher: Seiltanz)
- ▷ Zwischen 2 Linien/Seilen am Boden fahren

Kurve:

- ▷ Aussenfuss Pedale unten
- ▷ Einer Kurven-Linie am Boden nachfahren
- ▷ Um einen Markierungskegel fahren
- ▷ Ein-, dann Ausfahrt zwischen Markierungen

Slalom:

- ▷ Pedale waagrecht
- ▷ Von weiten zu engeren Markierungsabständen

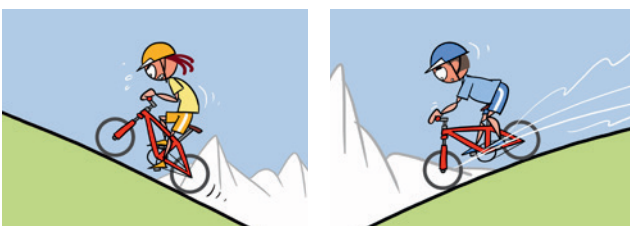


- ▷ Sitzend/stehend
- ▷ Anderer Fuss vorne
- ▷ Tempo, Gelände (Trail, Wald, Kies...)



- ▷ Spurgasse: auf einem Brett oder über eine tiefe Brettwippe fahren
- ▷ Kurve: spur mit Kreisen innen/aussen begrenzen
- ▷ Slalom: VR/HR versetzt

2 Bergauf und bergab fahren für ca. 30min. mit Integration folgender Übungen (S. 58 Off-Snow-Broschüre)



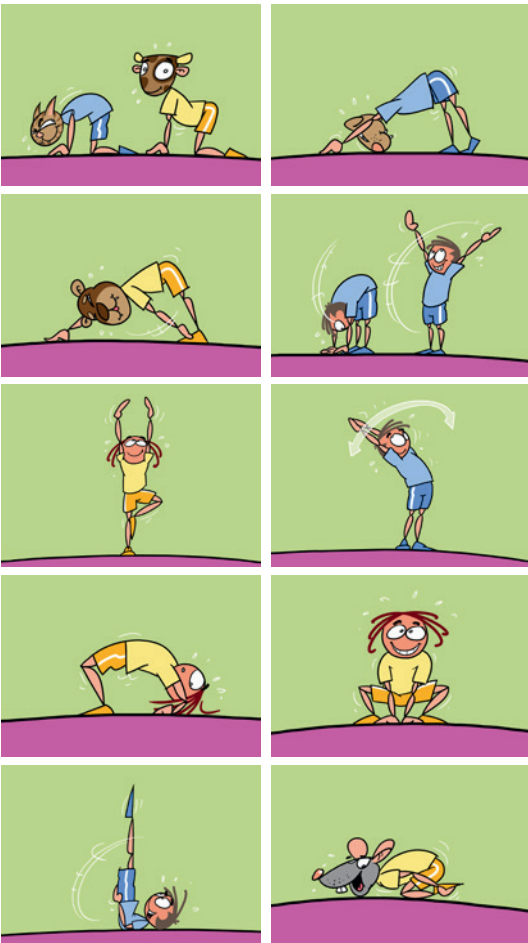
- ▷ Als Zeitschätzfahrt
- ▷ In einem Gruppenwettkampf (welches Team erreicht die meisten Runden?)
- ▷ Als Teil eines Foto-OL
- ▷ Als Aufgabe in einem 10erli

3 «Absteigerlis»/ Bündelraub (S. 54 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Alle Kinder fahren in vorgegebenem Feld, ohne den Boden mit den Füßen zu berühren. Zuerst ohne abdrängen, Feld wird immer kleiner. Wer absteigt, muss eine Zusatzaufgabe erledigen, bevor er wieder ins Feld darf. Später mit abdrängen, aber ohne Berührungen.
- ▷ Gleich wie «Absteigerlis», aber jedes Kind trägt einen Bündel hinten oder je einen li und re am Hosenbund. Wer keinen Bündel mehr hat, fährt eine Runde.

4 10erli Beweglichkeit (S. 72 Off-Snow-Broschüre)







- ▷ Aktiv-dynamische Übungen zum Wiedererlangen der initialen Muskellänge

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause

Radspport bergauf/bergab


- 1** Stillstehen zur Gleichgewichtsschulung (S. 57 Off-Snow-Broschüre)
5 Sekunden an Ort stillstehen, ohne mit den Füßen den Boden berühren



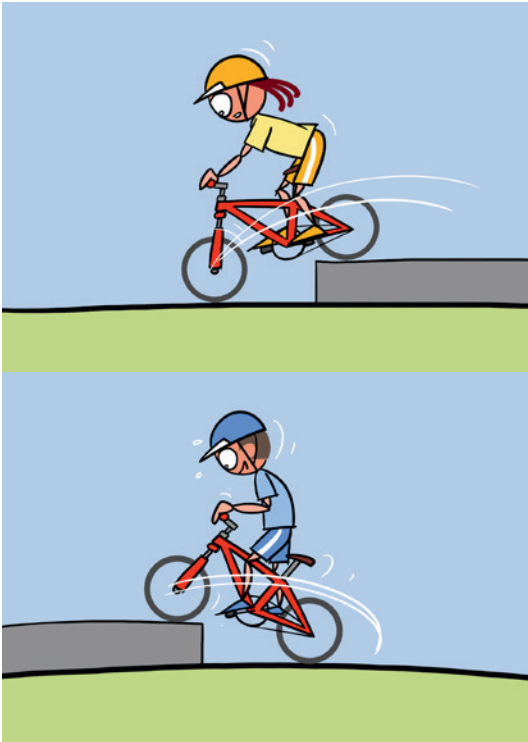
- 
 - ▷ Grundposition stehend, Pedale waagrecht, Körperschwerpunkt vor Tretlager, Schultern über Lenker
 - ▷ Gegenstand aufnehmen
 - ▷ Immer langsamer fahren
 - ▷ An Wand oder Baum stehen bleiben
 - ▷ In markierter Zone frei stehen bleiben
- 
 - ▷ Mit beiden Bremsen und Pedaldruck spielen
 - ▷ Vorderrad ca. 45° einlenken
 - ▷ Mit Blick einen festen Punkt vorne fixieren
- 
 - ▷ Anderer Fuss vorne
 - ▷ Leicht auf-/abwärts
 - ▷ Stehend und sitzend
- 
 - ▷ 20 Sekunden stehen bleiben
 - ▷ Einhändig

- 2** Bergauf und bergab fahren für ca. 30 min. mit Integration folgender Übungen (S. 55 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Wheel Up 1 (Vorderrad abheben)
- ▷ Wheel Up 2 (Hinterrad abheben)
- ▷ Wheels Up (zuerst Vorder- dann Hinterrad abheben)
- 
 - ▷ Eltern und/oder Kollegen/in zum Mitmachen motivieren

3 Stufen/Treppen hinunter/Stufe hinauf (S. 58/59 Off-Snow-Broschüre)



Stufen/Treppen hinunter:

Stufe stehend anfahren, wenn das VR über der Kante ist, Arme strecken und Sattel unter Bauchnabel schieben. Wenn das HR unten ist, Sattel unter Gesäss ziehen.



- ▷ Randstein
- ▷ Höhere und mehrere Stufen/Hindernisse
- ▷ Treppe

Stufe hinauf:

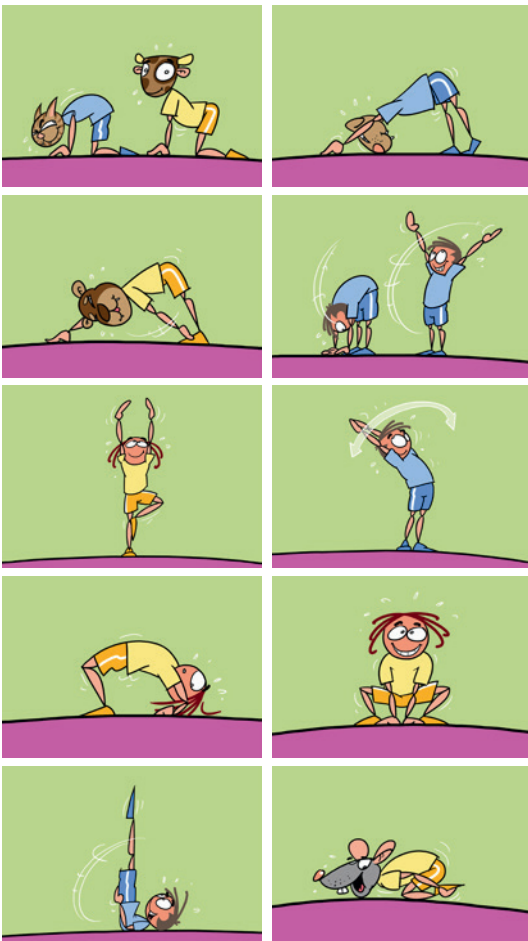


- ▷ Vorderrad anheben beim Rollen in der Fläche
- ▷ Hinterrad anheben beim Rollen in der Fläche
- ▷ Über Linie/Seil, ohne mit Rad zu berühren
- ▷ Auf Brett/Stufe hinauf fahren



Vorder- und Hinterrad sollten Kante nicht berühren (Gefahr von Sturz oder Platten)

4 10erli Beweglichkeit (S. 72 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Aktiv-dynamische Übungen zum Wiedererlangen der initialen Muskellänge

Woche 3 und 4

Fokus Kraft

Damit du den aufkommenden externen Kräften während deinen Trainings- und Wettkampfläufen entgegenhalten kannst, benötigst du eine gute Kraftfähigkeit. Sich wiederholende maximale Krafteinsätze deiner Muskulatur sollen so lange wie möglich in optimaler Qualität gewährleistet sein. Das anhaltende Zusammenspiel deiner Kraftfähigkeiten mit deinen technischen Qualitäten erlaubt es dir, deine Schwünge, Sprünge und Schritte auch zum Ziel hin noch so fahren/laufen zu können, wie du dir das vornimmst.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club

Zirkeltraining

1 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

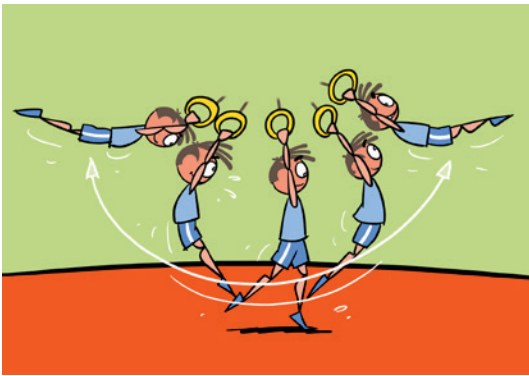
▷ Aktiv-dynamische Übungen zum Wiedererlangen der initialen Muskellänge





2 Barren – Stützen (S. 24 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Affe: Barren auf allen Vieren überqueren
 - ▷ Verkehrter Affe: Mit Bauch nach oben auf allen Vieren den Barren überqueren
 - ▷ Faultier: Mit Händen und Füßen unter dem Barren eine Länge hangeln
 - ▷ Wechsel Affe – Faultier – Affe
 - ▷ Papagei: 10 Sekunden Stützen können
 - ▷ Laufender Papagei: 1-2 m weit «stützeln»
-
- ▷ Tiere laufen rw
 - ▷ Holmen schräg oder unterschiedlich hoch einstellen
-
- ▷ Winkelstütz
 - ▷ Zeit stoppen

3 Ringe – Schwingen (S. 24 Off-Snow-Broschüre)



- 
 - ▷ An stehenden Ringen als «Eiszapfen» hängen (I-Position)
 - ▷ Schwingen an reichhohen Ringen
 - ▷ Schwingen mit Niedersprung hinten
- 
 - ▷ Die Füße sollen senkrecht unter den Ringen in rhythmischer Schrittform abgestellt werden (ein Fuss vor, einer nach der Mitte «tä-täm»)
 - ▷ Beim Vor- und Rückschwung ziehen die Füße leicht nach vorne/hinten
 - ▷ Oben (vorne C+; hinten leichte C-Position, aber kein Hohlkreuz)
- 
 - ▷ Schwunghöhe allmählich steigern
 - ▷ Schwingen mit geschlossenen Augen
- 
 - ▷ Niedersprung hinten in Zone (Reifen auf Matte)
 - ▷ Halbe Drehung am Ende des Vor- oder Rückschwungs

4 Zirkeltraining (S. 68-71 Off-Snow-Broschüre)




Ausfallschritt ohne komplette Streckung mit Seitenwechsel in Halbzeit

Hangeln oder Zug in Beugehang (evtl. erleichtern)

Statisch oder dynamisch

- ▷ 12 Posten (einbeinige Posten zählen einfach)
- ▷ 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung (Postenwechsel)
- ▷ 2 Serien

 Bewegungsqualität: Kontrolle der Beinachsen- und Rumpfstabilität während den Übungen



In Ausfallschritten Ball seitlich zur Wand werfen

In gebückter Stellung Zugspannung fortbewegend halten

Ausfallschritt einseitig oder alternierend

 Bei Bedarf mit Zusatzlast



Route vorgeben

Nordic Curl maximal bremsen

Hockeposition halten



Seitenwechsel nach Halbzeit

Diagonal alternierend Bein und Arm heben

Wie ein Brett um die Hüftachse bis in Horizontale drehen

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause


Zirkeltraining

1 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

▷ Aktiv-dynamische Übungen zum Wiedererlangen der initialen Muskellänge

2 10erli Seilspringen

Zuerst Grundformen erlernen, dann 10erli üben, steigern und ohne Unterbruch durchführen.

-  10 × Grundsprung mit Zwischensprung
- 9 × Grundsprung ohne Zwischensprung
- 8 × Grundsprung rückwärts
- 7 × Galopp
- 6 × Grundsprung einbeinig
- 5 × Sprung in der Hocke
- 4 × Hampelmann
- 3 × von vw auf rw und zurück wechseln
- 2 × kreuzen
- 1 × Doppelsprung

 Seillänge: Wenn man in der Mitte vom Seil steht, sollte es bis knapp unter die Achseln reichen

 Jede Übung des 10erli mehrmals hintereinander machen

3 Zirkeltraining (S. 68–71 Off-Snow-Broschüre)



Ausfallschritt ohne komplette Streckung mit Seitenwechsel in Halbzeit




Statisch oder dynamisch



Statisch mit Seitenwechsel in Halbzeit

- ▷ 12 Posten (einbeinige Posten zählen einfach)
- ▷ 45 Sekunden Belastung, 15 Sekunden Erholung (Postenwechsel)
- ▷ 2 Serien

 Bewegungsqualität: Kontrolle der Beinachsen- und Rumpfstabilität während den Übungen



Aus voller Streckung Füße und Hände zusammenführen



Ausfallschritt einseitig oder alternierend



Maximale Geschwindigkeit beim Pellen

 Bei Bedarf mit Zusatzlast



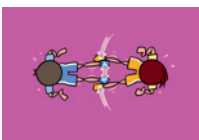
Beine möglichst gestreckt oberhalb der Hüfte führen



Füße auf Teppich zum Gesäss ziehen und wieder strecken



Gesäss unter Knieachse absenken (Hilfestellung an Stuhl möglich)



Gegen Stuhlbeine drücken, Seitenwechsel nach Halbzeit



Kniend oder mit gestrecktem Bein



Nordic Curl maximal bremsen

Woche 5 und 6

Fokus Schnellkraft

Damit du optimal von deinen Kraftfähigkeiten profitieren kannst, musst du die neuronale Ansteuerung deiner Muskulatur sprich die Schnellkraft trainieren. Das Ziel ist, dass sich deine Bewegungsvorstellungen so rasch wie möglich in Bewegungen deiner Muskulatur umsetzen lassen. Diese Ansteuerung wird durch den Einsatz von dynamischen, maximal explosiven Bewegungen, oft in Form von Sprüngen, optimiert. Parallel zu der Optimierung deiner Muskelkraftausschöpfung wird beim Schnellkrafttraining auch die Beinachsen- und Rumpfstabilität geschult, die im Verlaufe deiner Karriere sehr stark zur Belastungsverträglichkeit deines Körpers beiträgt.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club

Hoch und weit springen

1 Einführung in das Lauf-ABC zur Entwicklung der Grundlagen der Lauftechnik (S. 30 Off-Snow-Broschüre)



Wie bei einer Ampel wird die Übung jeweils von einem grünen Markierungskegel (Start) bis zu einem roten Markierungskegel (Stopp) im Viereck von 15–20 Metern ausgeführt. Danach locker zum nächsten grünen Markierungskegel laufen.

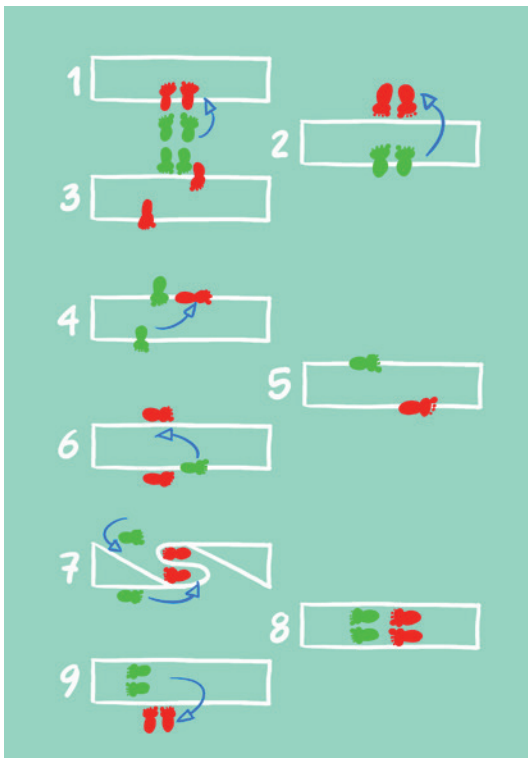


- ▷ «Königslauf mit Krone» Ring auf Kopf (aufrecht laufen)
- ▷ Ballon im vw Laufen auf den Knien jonglieren (Kniehebelauf)
- ▷ Ballon hinter dem Gesäss halten und beim vw Laufen mit den Fersen berühren (Anfersen)
- ▷ sw Laufen wie ein «Krebs», zuerst ohne kreuzen, dann mit kreuzen abwechslungsweise vor und hinter dem Körper (Überkreuz Laufen mit Oberkörper sw zur Laufrichtung)
- ▷ Laufen auf «glühender Lava» (federnder Fussballenlauf mit kurzem Bodenkontakt und kleinen Schritten)
- ▷ Hopserlauf mit Armen im Hüftstütz und anschließend mit betontem Armschwung



Die Übungen ohne Hilfsmittel und mit gleicher Körperhaltung/Bewegungsamplitude ausführen

2 Schneesport-Twist (S. 33 Off-Snow-Broschüre)



2 Kinder stehen im Gummitwist (oder man befestigt es an Stangen). Ein anderes Kind springt:
Grün = Ausgangsposition, **Rot** = Endposition.

- 1: «Free-Fall» Start: Sprung auf das erste Seil
- 2: «180°»: Halbe Drehung über das gegenüberliegende Seil
- 3: «Telemark»: Beide Beine versetzt auf den beiden Seilen
- 4/5: «Skating»: Wechselsprung einbeinig – Wechsel auf das andere Bein
- 6: «Monkey»: Beide Seile zwischen den Beinen, breite tiefe Landung
- 7/8: «Einfädler»: Absprung 180° Drehung, Seil mitnehmen und verdrehen, Ausfädler, Streck sprung in die Höhe, Seil löst sich automatisch
- 9: «90° oder 270° out»: Beidbeiniger Absprung in die Ausgangsposition



Vgl. www.gummitwist.ch

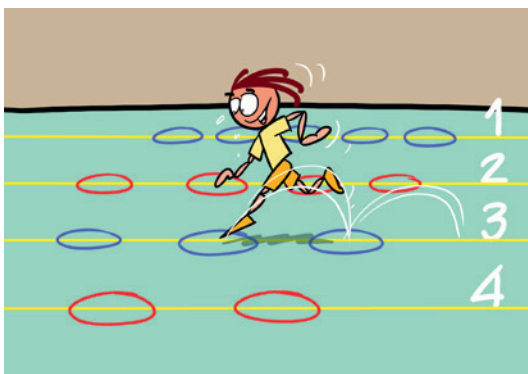


Höhe und Distanz der Seile



Eigene Sprungfolgen entwickeln, A macht sie vor, B macht sie fehlerfrei nach

3 Sprungchallenge (S. 34 Off-Snow-Broschüre)



6 Reifen mit Laufsprüngen durchspringen, präzise Landung ohne Reifen zu berühren. Wer schafft es, die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen, ohne einen Reifen zu berühren?



- ▷ Verschiedene Sprungformen vorgeben
- ▷ Mit unterschiedlichem Anlauf

4 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause

Hoch und weit springen

1 Power-Füsse (S. 32 Off-Snow-Broschüre)



Mit Hilfe von Markierungen wird ein Viereck auf dem Rasen, Hartplatz oder in der Halle erstellt. 3-4 Runden laufen, nach jeder Markierung wird eine der folgenden Übungen gemacht:

- auf den Fersen
- auf den Zehenspitzen
- auf den Fuss-Aussenkanten
- auf den Fuss-Innenkanten

2 Beinachsenstabilität – Stabilisationsprünge (S. 33 Off-Snow-Broschüre)



Im Stand auf einem Bein:

- Diverse Arm- und Beinpositionen
- Standwaage
- «Instabile Waage» (Arme und Beine abwechslungsweise schwingen und stabilisieren)
- Gummiband vor Körper spannen (Stabilität)

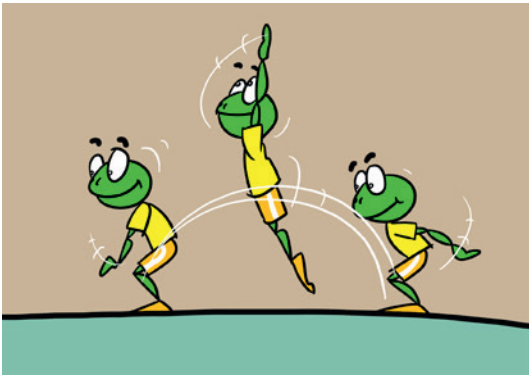
Im Kreuz aus Seilen Springen:

- Springen im Kreuz mit beiden Beinen von Feld 1-4
- Springen im Kreuz von re auf li, li auf re ...
- Springen im Kreuz nur re-re, li-li
- Springen wie eine Feder von Feld 1 zu 2 und zurück mit Zwischensprüngen

- ⚠ Kontrolle Beinachse (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie):

- Mit Hilfe eines Seils, welches vom Knie zum Fuss zeigen soll
- Mit Zauberstab die Position einfrieren und kontrollieren

3 Rhythmische Sprungfolgen – Sprung ABC (S. 34 Off-Snow-Broschüre)



Sprungformen:

- ▷ Hase: Hopselauf mit betontem Absprung
- ▷ Känguru: beidbeinig mit kräftigem Armeinsatz
- ▷ Flamingo: einbeinige Sprünge ohne Wechsel
- ▷ Panther: Laufsprünge, Wechselsprünge aus dem Laufen
- ▷ Frosch: beidbeinig tief aus den Knien



Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- ▷ Absprung in die Höhe
- ▷ Absprung in die Weite
- ▷ Auf dünnen Matten, Rasen, Treppen, Sand ...



- ▷ Sprünge mit 180° Drehungen kombinieren
- ▷ Auf dicken Matten
- ▷ Über Hindernisse



Eltern und/oder Kollegen/in zum Mitmachen motivieren
Auf genügend lange Pausendauer achten

4 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

Woche 7 und 8

Mischformen

Damit du das Zusammenspiel deiner nun gut ausgebildeten physischen und koordinativen Fähigkeiten weiter optimieren kannst, musst du komplexe Übungskombinationen trainieren. Nur eine richtig dosierte und korrekt abgestimmte Muskelsteuerung bringt dir einen effizienten Übertrag deines Potentials in deine Sportart.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Club

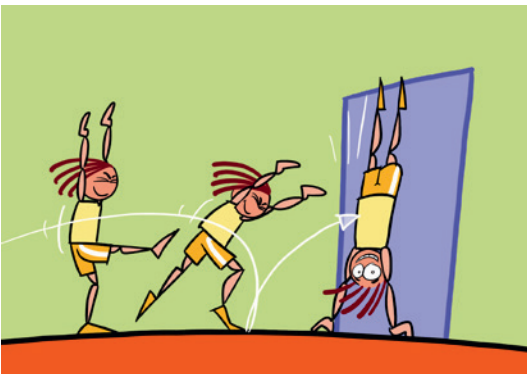
Hindernislauf auf Zeit oder gegen Partner

1 Eis und Pudding (S. 17 Off-Snow-Broschüre)



Zu zweit, ein Kind liegt mit geschlossenen Augen auf dem Rücken und ist gefroren wie ein Eis. Das andere Kind hebt die Füße des am Boden liegenden Kindes hoch und kontrolliert die Spannung.

2 Handstand an Wand (S. 19 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Liegestützposition ca. 30 Sekunden halten können (Rumpf bleibt stabil, Arme gestreckt)
- ▷ Leiter hebt die Kinder aus stabiler Liegestützposition in den Handstand
- ▷ Aus Kauerstellung der Wand entlang hochklettern
- ▷ Hochschwingen zum Handstand an der Wand

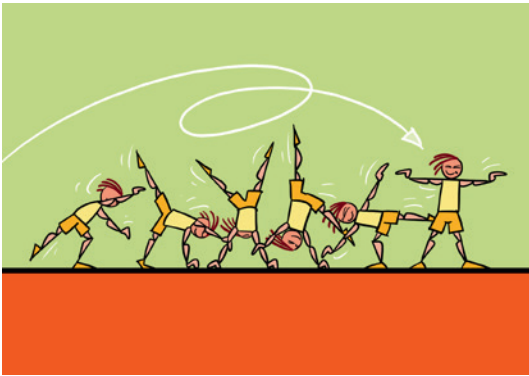


Gerade Körperhaltung, Kopf zwischen Oberarmen



- ▷ Die Wand so sanft wie möglich berühren
- ▷ Handstand frei stehen

3 Rad (S. 19 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Auf halbkreisförmiger Linie (Rad ist noch gebückt, Bewegung fühlen/erleben)
- ▷ Mit einem Rad so weit wie möglich vorkommen (Ziel vorgeben)
- ▷ Der Wand entlang mit Rücken zur Wand, Füße berühren oben kurz die Wand
- ▷ Auf gerader Linie, Hände und Füße berühren die Linie



- ▷ Rad beidseitig
- ▷ Rad schnell oder ganz langsam ausführen
- ▷ Rad auf Erhöhung (z. B. Hände auf Oberteil eines Schwedenkastens)



- ▷ Rad auf Langbank
- ▷ Wer schafft am meisten Räder, ohne eine Linie mit den Händen oder Füßen zu verlassen?

4 Landen und Abrollen (S. 42 Off-Snow-Broschüre)



4 Bewegungsabfolgen (2 × li, 2 × re) von hüfthohem Hindernis auf Wiese ausführen und weiterlaufen.

- ▷ Nur Parkour-Rolle (beidhändig leicht seitlich abstützen, diagonal über Rücken rollen)
- ▷ Strecksprung – mit leichter Körpervorlage auf Fußballen landen und abrollen
- ▷ Von hüfthohem Hindernis landen und abrollen



Immer über die Schulter abrollen, ohne dass der Kopf den Boden berührt

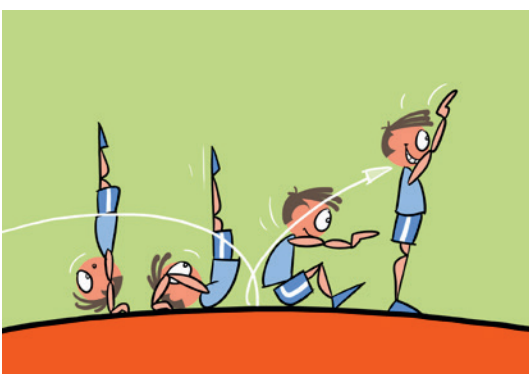


- ▷ Beidseitig abrollen
- ▷ In der Luft Beine anziehen



- ▷ Mit Anlauf von Hindernis springen

5 Handstand abrollen (S. 19 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Leiter hält am Unterschenkel und begleitet die Abrollbewegung
- ▷ Auf 15 cm Matte
- ▷ Auf Mattenbahn

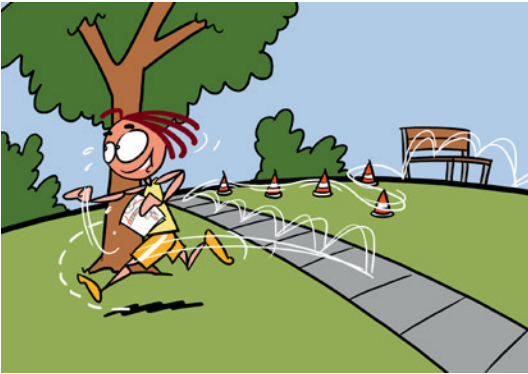


Beine erst kurz bevor unterer Rücken den Boden berührt anziehen, dies erleichtert das Aufstehen ohne Hilfe der Hände!



- ▷ Möglichst lange im Handstand stehenbleiben
- ▷ Vom Abrollen direkt wieder in den Handstand

6 Finde den richtigen Weg (S. 41 Off-Snow-Broschüre)



Auf verschiedenen Karten sind unterschiedlich schwierige Laufwege um Hindernisse (Pylonen, Bäume, Steine, Bänke, Seile ...) eingezeichnet. Die Kinder wählen nun eine Karte aus und laufen den eingezeichneten Weg ab.

- ↻
 ▷ Ein Kind wählt eine Karte, merkt sich den Weg und läuft ihn ab. Sein Partner kontrolliert, ob der Weg richtig ist.
- ▷ Ein Kind wählt eine Karte, läuft den Weg vor. Der Partner prägt sich den Weg ein und läuft ihn identisch ab.

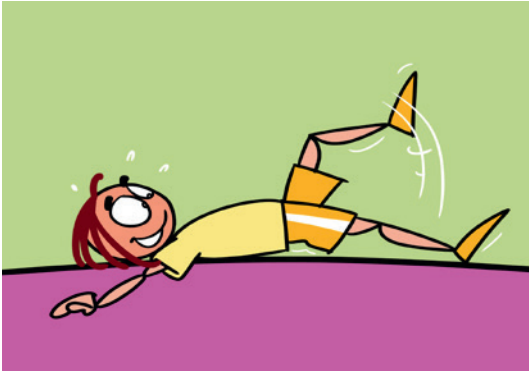
Zu zweit, alleine oder in Kleingruppen.

Als Teamwettkampf: Welches Team sammelt am meisten Karten?

Lektionsbeispiel für das selbstständige Training zu Hause

Sprungparcours

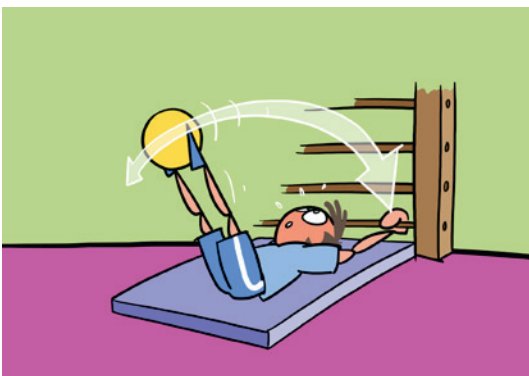
1 Hintere Kette (S. 69 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Schultern, Arme und Fersen auf Boden
- ▷ Becken bleibt hoch
- ▷ Beine im Wechsel vom Boden abheben (10 × im Wechsel)

⚠ Kniwinkel bei Bedarf anpassen

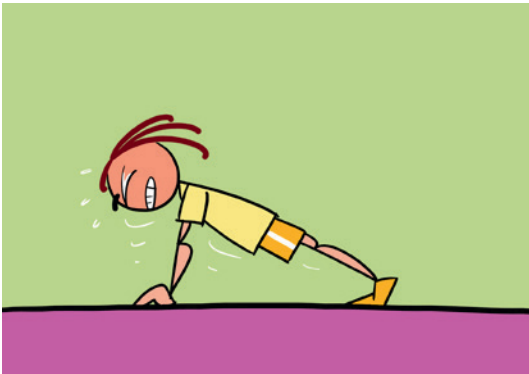
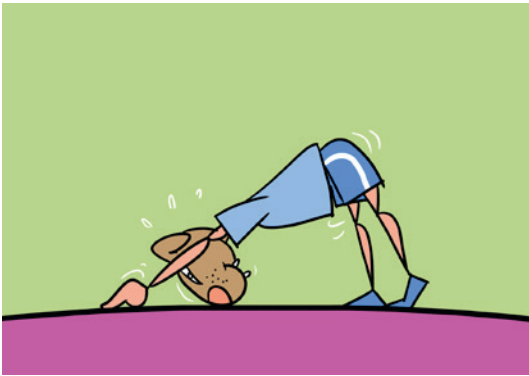
2 Rotation – Scheibenwischer (S. 69 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Auf den Rücken liegen und Beine anheben (90° Hüftwinkel)
- ▷ Arme seitlich ausstrecken oder mit Händen irgendwo festhalten um Oberkörper zu stabilisieren
- ▷ Beine alternierend in Richtung Boden absenken (ohne Kontakt)

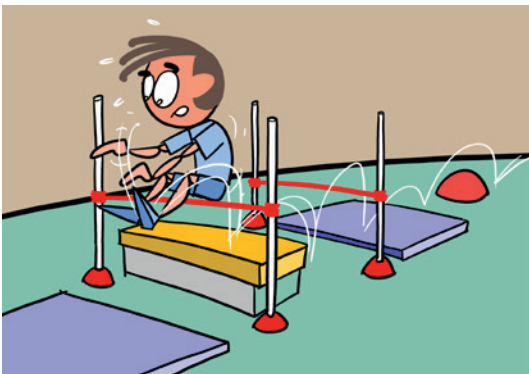
⚠ Kniwinkel bei Bedarf anpassen

3 Bodenbahnen (S. 16 Off-Snow-Broschüre)



- ▷ Hüpfen vw mit Armen am Körper oder in der Hochhalte (Rumpfstabilität)
- ▷ Hüpfen rw mit Armen am Körper oder in der Hochhalte (Rumpfstabilität)
- ▷ Laufen auf allen Vieren, mit gestreckten Beinen, Füße sind so nahe bei den Händen wie möglich
- ▷ Laufen auf allen Vieren mit Bauch nach oben, Hüfte so hoch wie möglich
- ▷ Hüpfen und alle 1-3 Sprünge eine halbe oder ganze Drehung machen
- ▷ Unterarmstütz Baumstammrollen sw, darauf achten, dass im Rücken eine stabile Position gehalten werden kann
- ▷ Sw gehen oder hüpfen in der Liegestützposition
- ▷ Ausfallschritt-Laufen mit Armen in der Seit- oder Hochhalte

4 Sprungparcours (S. 35 Off-Snow-Broschüre)



Mit verschiedenen Hindernissen Sprungparcours legen. Fehlerfrei, im Gleichgewicht und explosiv bewältigen.

- ↻
 - ▷ Einbeinige Sprünge mit Wechsel li-re (auch unregelmässig)
 - ▷ Einbeinige Sprünge ohne Wechsel li-li-li, re-re-re
 - ▷ Beidbeinige Sprünge
 - ▷ Sprünge rw
 - ▷ Sprünge sw
 - ▷ Sprünge mit Drehungen
- ⚡
 - ▷ Schnelle Sprünge mit Zeitmessung
 - ▷ Sprünge in die Höhe mit Markierungen
 - ▷ Weite Sprünge mit Distanz messen
 - ▷ Präzisionssprünge

5 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

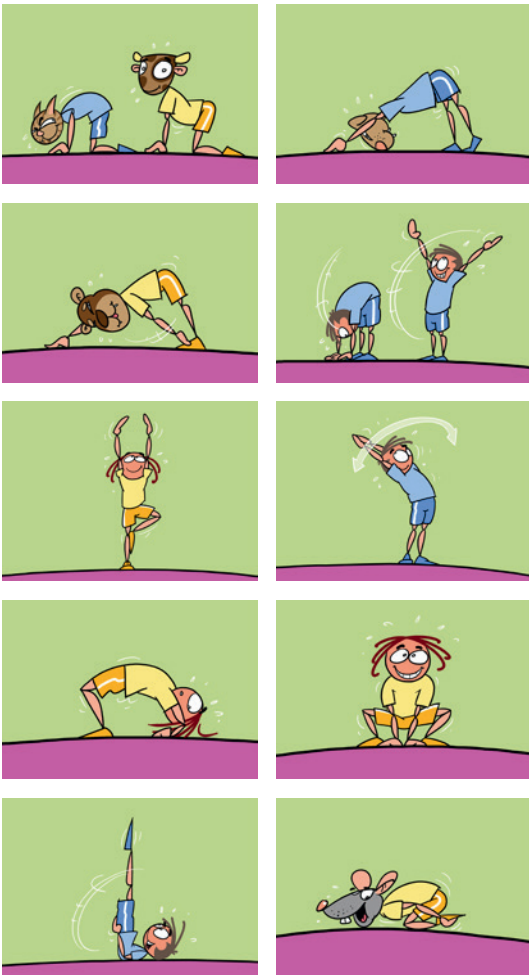
Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause

Prävention

Damit du eine langfristig erfolgreiche Karriere als Athlet/in erleben kannst, ist es wichtig, dass du regelmäßige Routinen für spezifische Trainingsbereiche in deinem Alltag integrierst. Ohne Gesundheit wird deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein und das Erreichen deiner Ziele verzögert sich oder kann sogar ganz ausbleiben.

Trainingsübungen zum Erhalt deiner Beweglichkeit sowie zur Kräftigung deiner Bein- und Rumpfmuskulatur sorgen für dein persönliches Schutzschild.

Beweglichkeit

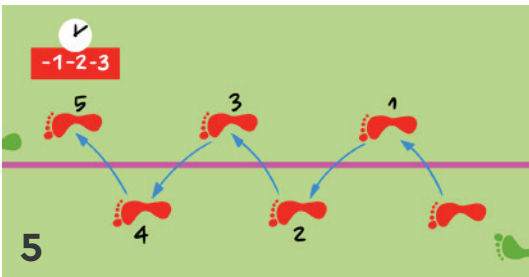
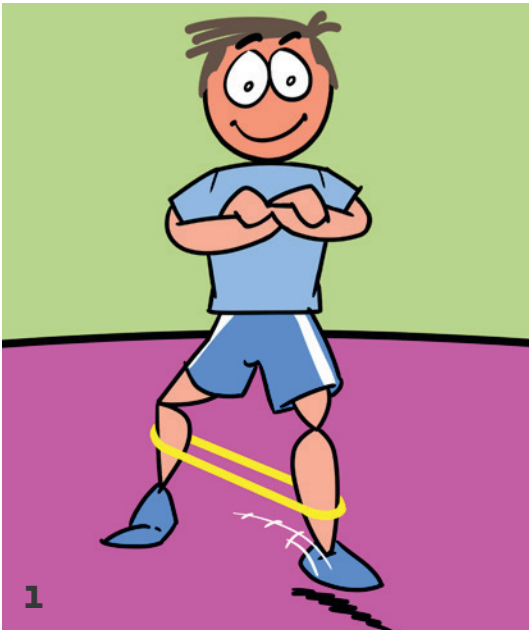


Versuche das 10erli «Beweglichkeit» 3 x in der Woche neben dem offiziellen Training draussen auf dem Spielplatz oder zu Hause im Zimmer durchzuführen. Ziel ist es, jede Woche bis zum grünen Feld ankreuzen zu können.

30-45 Sekunden pro Übung

	1.	2.	3.
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4			
Woche 5			
Woche 6			
Woche 7			
Woche 8			

Kräftigung



Folgende Übungen sind regelmässig auszuführen, um im Winter gut vorbereitet auf die Skis stehen zu können. Ziel ist es, jede Woche bis zum grünen Feld ankreuzen zu können.

- Übung 1: 10 Schritte vw/rw/sw li/re
- Übung 2: 10 × pro Bein
- Übung 3: 3-5 × pro Seite im Wechsel li/re
- Übung 4: 5 × maximal bremsen
- Übung 5: 3 × pro Bein
- Übung 6: 10 × pro Seite

	1.	2.	3.
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4			
Woche 5			
Woche 6			
Woche 7			
Woche 8			

swiss-ski.ch

SWISSski+

Swiss-Ski
Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
Postfach 252
3074 Muri bei Bern

T +41 31 950 61 11
ausbildung@swiss-ski.ch