

 Ski Austria		<b>KOMPETENZEN KINDER</b>	
		<b>10 JAHRE</b>	
		KOMPETENZEN ENTWICKELN	MÖGLICHER INHALT
<b>LEICHTATHLETIK, LAUF-SPRUNG- WURF</b>	<p><b>LAUF:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dauerbelastung mit eigenem Tempo, 30 bis 45 Min. durchlaufen. Sowohl spielerisch, als auch zunehmend systematisch koordinative und konditionelle Fähigkeiten sowie, sowie die Lauftechniken verbessern.</li> <li>- verschiedene kurze Strecken möglichst schnell laufen können.</li> <li>- Bergwanderungen mit Stöcke oder ganz lockere Lauf Touren zwischen 60 bis 90 Min. schaffen</li> <li>- 1.000-Meter-Lauf: ♀: min. 4:00 – 4:20 min, ♂: min. 3:50 – 4:10 min</li> </ul> <p><b>SPRUNG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- spielerisch und systematisch Sprungerfahrungen erweitern.</li> <li>- die Phasen des Weitsprungs zunehmend harmonisch ausführen.</li> <li>- Sprungfertigkeiten leistungsbezogen erweitern.</li> </ul> <p><b>WURF:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- systematisch Werferfahrungen erweitern.</li> <li>- die Schlagwurfbewegung aus dem Stand und dem 3-Schritt-Anlauf ausführen. Wurfertigkeiten leistungsbezogen</li> </ul>	<p><b>LAUF:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dauerläufe (Fahrtspiel, Zeitschätzläufe)</li> <li>- Laufschiule, Lauftechnik, Spielformen als grundsätzliche Ergänzung zum Ausdauertraining.</li> <li>- schnelle Läufe bis ca. 50 m, auch aus dem Tiefstart und über Hindernisse</li> <li>- verschiedene Bewegungsaufgaben mit der Koordinationsleiter/Reifenbahn</li> </ul> <p><b>SPRUNG:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weit- und Hochsprünge, einbeinig und mit kurzem Anlauf, Koordination von Anlauf und Absprung</li> <li>- Festigung der Bewegungsabläufe sowie der Rhythmusgestaltung beim Skigang und bei Schrittsprungvarianten</li> </ul> <p><b>WURF:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Weit- und Zielwürfe, Schlagballwurf mit längerem Anlauf</li> </ul>	
<b>TURNEN/KRAFT</b>	<p><b>TURNEN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hindernisbahnen und Gerätelandschaften bewältigen</li> <li>- turnerische Fertigkeiten an verschiedenen Geräten anwenden und dabei vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln - akrobatische Figuren und dynamisch-akrobatische Übungsfolgen mit Partner/-in gestalten</li> <li>- spielerisch verschiedene Geräte aus den Bewegungskünsten erproben und einfache Elemente präsentieren</li> </ul> <p><b>KRAFT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Funktionelle Kräftigung mit Hilfsmittel wie Langbänke, Sprossenwände, Medizinbälle, usw.</li> </ul>	<p><b>TURNEN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundelemente: Rollen, Stützen, Springen, Schwingen, Hangeln, Balancieren, Klettern</li> <li>- Boden: Aufschwingen in den (flüchtigen) Handstand, Handstand abrollen, gymnastische Elemente (z. B. Kerze, Liegestütz)</li> <li>- (T-)Bock und/oder Kasten: Grätsche und Hocke</li> <li>- Reck (Mädchen auch Stufenbarren): Hüftaufschwung und Felgunterschwingung</li> <li>- statische (z.B. Galionsfigur) und dynamische Partnerakrobatik (Doppelrolle)</li> </ul> <p><b>KRAFT:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körperspannungs- und Ganzkörperkräftigungsübungen</li> </ul>	
<b>SPIELE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- allgemeine Spielfähigkeit in wechselnden Sportspielen in variablen Situationen zeigen</li> <li>- individualtaktische Muster einsetzen und gruppentaktische Grundstrukturen nutzen</li> <li>- koordinative Fähigkeiten anwenden und spielspezifische Grundtechniken situationsangepasst in Grobform durchführen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele mit veränderten Regeln und Aufgaben (Überzahlspiele, verminderte Mannschaftsstärke, didaktische Regelanpassungen für leistungsschwächere bzw. -stärkere Sportler</li> <li>- Kleine Spiele</li> <li>- spielnähe Übungsformen und Spiele unter Berücksichtigung der Beidseitigkeit</li> <li>- Basketball: Fangen, Passen, Dribbeln, Stopp- und Sternschritt Korbwurf</li> <li>- Fußball: Annahme, Mitnahme, Passen, Dribbling, Torschuss</li> <li>- Handball: Fangen, Passen, Prellen, Torwurf</li> <li>- Volleyball: oberes und unteres Zuspiel</li> </ul>	
<b>SPEZIFIK &amp; DIVERSE TRAININGS- MITTEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ski Technik Klassik: Durchgehend im leichtem Gelände extensiv (locker) Laufen (60 min). Alle Teiltechniken in der Grobform beherrschen.</li> <li>- Ski Technik Skating: Alle Teiltechniken in der Grobform beherrschen.</li> <li>- Skiroller: alle Teiltechniken in der Grobform beherrschen. Inliner: alle Anforderungen von Parcours sind zu beherrschen.</li> <li>- Rad: Touren extensiv (locker) zwischen 90 bis 120 Min. schaffen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ski: : Koordination + Ausdauer, Spielformen</li> <li>- Skiroller: vorrangig als Techniktraining inkl. Geschicklichkeit.</li> <li>- Rad: weitere Fahrradtechnik + Ausdauerheiten</li> </ul>	
<b>ALLGEMEINES SCHWERPUNKT- TRAININGS- MITTEL SCHWIMMEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Über kurze und längere Strecken, auch auf Zeit schwimmen</li> <li>- 20 bis 30 Min. extensives (lockeres) Schwimmen in einer Stilart</li> <li>- Startsprung und Wende einer Schwimmart regelkonform ausführen</li> <li>- Beherrschen zweier Stilarten</li> <li>- Unterschiedliche Sprünge vom Beckenrand, Startblock und ggf. vom 1-Meter-Brett ausführen</li> <li>- Ballspiele im Team durchführen und die Grundzüge des Wasserballspiels umsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kontinuierliches Schwimmen über einen vorgegebenen Zeitraum bei konstantem Tempo</li> <li>- Übungen zur Steigerung der Grundschnelligkeit, auch bei Teilbewegungen (z.B.: durch Querbahnschwimmen, Staffelschwimmen)</li> <li>- Übungen zu Armzug, Beinschlag, Atmung der 2. Schwimmart</li> <li>- Fußsprünge (gestreckt, gehockt, gegrätscht), Drehsprünge</li> <li>- Ballspiele (Parteiball, Treibball, Aquaball, Wasserball - Fangen, Werfen, Balltransport)</li> </ul>	