



OFF-SNOW Training 10-Wochen-Plan

MAIN PARTNER



PREMIUM PARTNER



GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER



Einleitung zum 10-Wochen-Plan

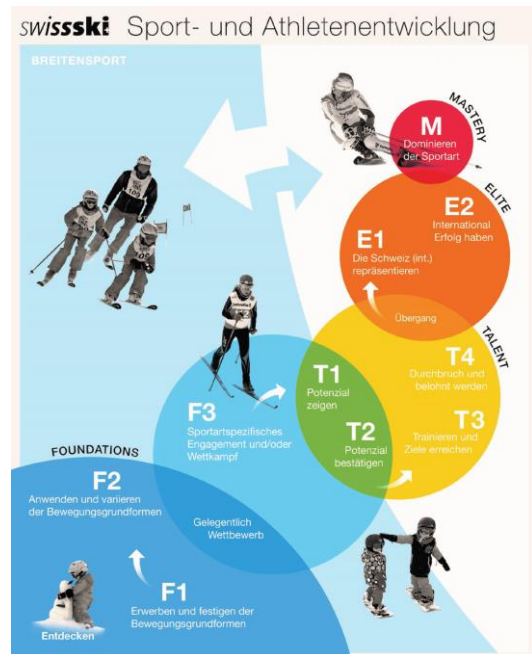
Die langfristig orientierte Entwicklung der physischen Voraussetzungen für eine erfolgreiche Karriere im Leistungssport muss frühzeitig gestartet werden. Zur Erfüllung der Visionen unserer jungen Athletinnen und Athleten gehört ein behutsamer Aufbau der Belastbarkeit und der Belastungsverträglichkeit. 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“ (<https://www.swiss-ski.ch/resultate/events/summerchallenge/off-snow-training>) 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 10 Wochen sollen die

jungen Rennfahrerinnen und Rennfahrer 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, welche die Entwicklung der Bewegungstechnik (Bewegungstransfer) und der Athletik für die Schneesportarten unterstützen.

1. Trainingsplanung über 10 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)
5. Regelmässige Challenges

Folgende Icons führen durch das Lehrmittel:



Knotenpunkte, Zusatzinformationen, Hinweise











Belastung/Erschwerung



Variationen

Trainingsplanung über 10 Wochen

W10	Skispezifisch		Umsetzung der erlangten Fähigkeiten in sportartnahen Trainingsformen zur Entwicklung der skispezifischen Kopplungsfähigkeit
W9			
W8	Mischformen		Zusammenführen der erlangten Fähigkeiten in komplexen Kombinationsformen zur Entwicklung einer allgemein effizienten Kopplungsfähigkeit
W7			
W6	Koordination		Optimale Regulation von Bewegungshandlungen entwickeln sowie die Gleichgewichtsfähigkeit fördern
W5	Schnelligkeit		Umsetzung der neuromuskulären Fähigkeiten in maximale und präzise Schnelligkeit entwickeln und die Aktion-Reaktionsbereitschaft fördern
W4	Schnellkraft		Neuromuskuläre Umsetzung der Kraftfähigkeiten in dynamisch explosive Bewegungen entwickeln und die Achsenstabilität dadurch die Belastungsverträglichkeit fördern
W3	Kraftausdauer		Muskuläre Widerstandsfähigkeit entwickeln sowie die Stärkung des Muskel-Sehnen Apparates und dadurch die Belastungsverträglichkeit fördern
W2	Spezifische Ausdauer		Spezifische Ermüdungsresistenz und Erholungsfähigkeit entwickeln sowie die Belastbarkeit des Organismus fördern
W1	Grundlagenausdauer		Allgemeine Ermüdungsresistenz und Erholungsfähigkeit entwickeln

Woche 1 – Training der Grundlagenausdauer

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

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

LAUFEN IM GELÄNDE

1. Einführung in das Lauf-ABC zur Entwicklung der Grundlagen der Lauftechnik (S. 26 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 15-20m 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)
- ▷ Hopslerlauf mit Armen im Hüftstütz und anschliessend mit betontem Armschwung



2. Lockeres Footing im Gelände für ca. 20min. mit Integration folgender Übungen (S. 34 OFF-SNOW Broschüre):

- ▷ Slalom um Bäume, Steine oder sonstige Hindernisse
- ▷ Rückwärts laufen
- ▷ Seitwärts laufen mit und ohne überkreuzen der Beine
- ▷ Kleinere und grössere Schritte variieren
- ▷ Aufwärts einbeinige Stabilisationssprünge
- ▷ Abwärts zweibeinige Stabilisationssprünge



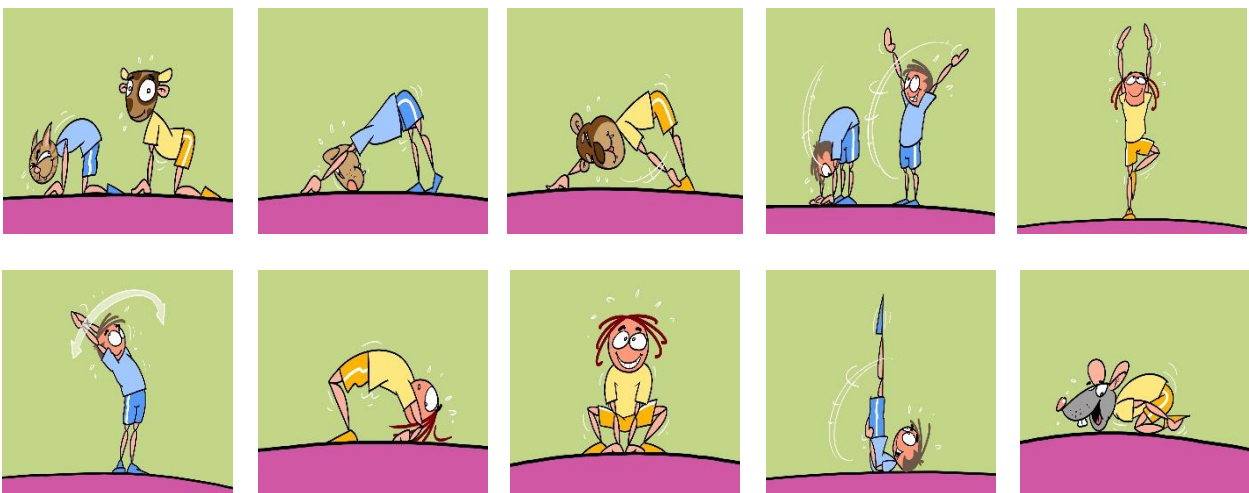
3. Hochfangis (S. 32 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Der Fänger (Beat Feuz) versucht so viele Davonlaufende (Weltcup-Punkte) wie möglich zu fangen. Die Davonlaufenden können sich durch Sprung auf eine Erhöhung in Sicherheit bringen, dürfen dort aber nur max. 3 Sekunden stehen bleiben.
- ▷ Der Fänger mit den am meisten gesammelten Weltcup-Punkten innerhalb von 45sek. hat gewonnen.



4. 10erli Beweglichkeit (S. 68 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Aktiv-dynamische Übungen zur Wiedererlangen der initialen Muskellänge



Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

LAUFEN IM GELÄNDE

1. Power Füße zur Kräftigung und Stabilisation der Fussgelenke (S. 28 OFF-SNOW Broschüre)

Mit Hilfe von Markierungen wird ein Viereck auf dem Rasen oder Hartplatz 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. Lockeres Footing im Gelände für ca. 20min. mit Integration folgender Übungen (S. 34 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Slalom um Bäume, Steine oder sonstige Hindernisse



- ▷ Rückwärts laufen
- ▷ Seitwärts laufen mit und ohne überkreuzen der Beine
- ▷ Kleinere und grössere Schritte variieren
- ▷ Aufwärts 1-beinige Stabilisationssprünge
- ▷ Abwärts 2-beinige Stabilisationssprünge

 Eltern und/oder Kollegen/in zum mitmachen motivieren!!!

3. 10erli Seilspringen (S. 31 OFF-SNOW Broschüre)

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

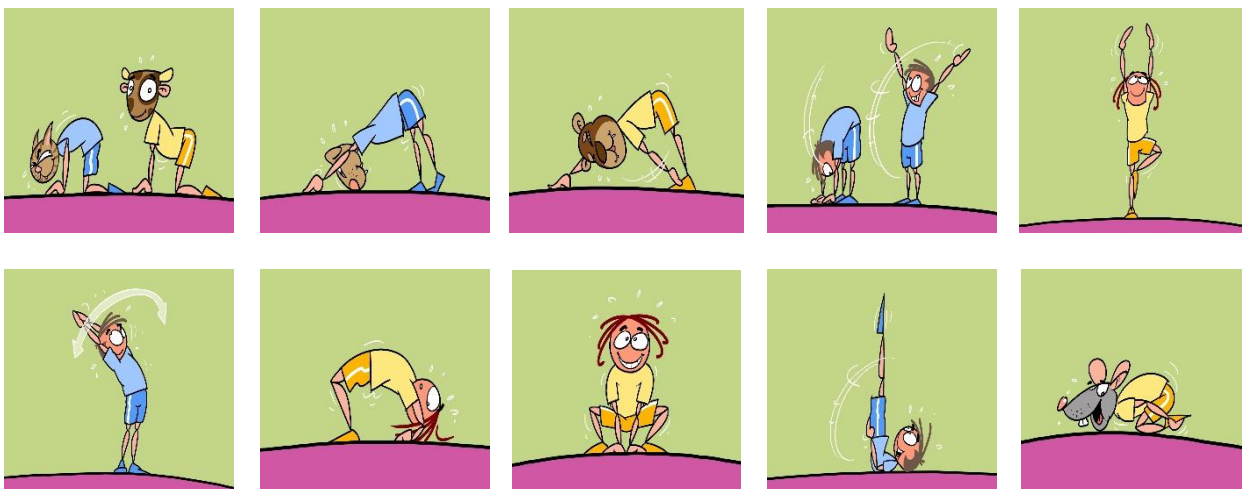


 Seillänge: Wenn man in der Mitte vom Seil steht, sollte es bis knapp unter die Achseln reichen.

 Jede Übung des 10erli mehrmals hintereinander machen.

4. 10erli Beweglichkeit (S. 68 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Aktiv-dynamische Übungen zur Wiedererlangen der initialen Muskellänge



Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause

PRÄVENTION

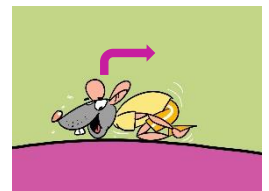
Damit du eine langfristig erfolgreiche Karriere als Athlet/in erleben kannst, ist es wichtig, dass du regelmässige Routinen für spezifische Trainingsbereiche in deinem Alltag integrierst. Ohne Gesundheit wird deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein und das Erreichen deiner Ziele verzögert sich oder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

Trainingsübungen zum Erhalt deiner Beweglichkeit sowie zur Kräftigung deiner Bein- und Rumpfmuskulatur lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen im Fersensitz putzen.

- ▷ Knie dich so auf den Boden, dass es für dich angenehm ist
- ▷ Strecke deine Füsse und setz dein Gesäss auf den Fersen nieder
- ▷ Oberkörper aufrecht halten und mit dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der beidbeinigen Brückenposition putzen.

- ▷ Rücklings auf den Boden liegen und die Knie bis 90° anwinkeln
- ▷ Fussspitzen anheben und das Becken in eine Linie zwischen Knien und Schultern hochdrücken
- ▷ Position halten und mit dem Zähne putzen beginnen



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Der Streckenrekord in der Abfahrt von Wengen stammt vom Italiener Kristian Ghedina. Er bewältigte die Strecke im Jahre 1997 in 2 Minuten und 24 Sekunden (<https://www.youtube.com/watch?v=f7Y1SOJC5x0>). Schaffst du es die Rekordzeit in der Hockeposition zu überstehen?

- ▷ Stelle dich mit paralleler, hüftbreiter Fussstellung hin
- ▷ Senke nun dein Gesäss soweit ab, dass deine Oberschenkeloberseiten parallel zum Boden sind
- ▷ Deine Ellenbogen nimmst du vor die Knie und die Hände vors Kinn
- ▷ Nun ziehst du deinen Kopf so ein, dass Hinterkopf und Rücken eine horizontale Linie bilden
- ▷ Let's go...



Woche 2 – Training der spezifischen Ausdauer

Damit du hoch-intensive Belastungen zwischen 45 Sekunden und 2 1/2 Minuten Dauer gut meistern kannst, benötigst du eine gute, spezifische Ausdauer. Die eintretende Ermüdung deiner Muskelzellen soll verzögert werden, damit du auch auf den letzten Metern in Richtung Ziel leistungsfähig bleibst und Fahrfehler vermeiden kannst. Dein Körper entwickelt beim Training der spezifischen Ausdauer die optimale Ausnutzung des Potentials deines Herzes, deiner Lunge, deines Blutkreislaufs und deiner Muskelzell-Kraftwerke (Mitochondrien). Trotz Anhäufung von Muskelsäure wird dein Körper dadurch bis ins Ziel leistungsfähig bleiben.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

STOCKLAUF

1. Metaphern Laufen (S. 24 OFF-SNOW Broschüre)

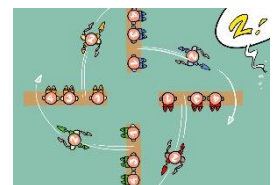
Die Kinder laufen schnell auf einer Strecke von 20-30m mit unterschiedlichen Gangarten, anschliessend laufen sie locker zurück.

- ▷ wie ein Elefant: schwerfällig/laut
- ▷ wie eine Gazelle/Reh: leichtfüssig/leise/hohe Knie
- ▷ wie ein Riese: gross machen, aufrecht
- ▷ wie ein Zwerg: klein machen, tief laufen
- ▷ mit Händen in den Hosentaschen: ohne Armarbeit
- ▷ mit grosser Armbewegung: Hemmung der Beinarbeit
- ▷ mit Riesenschritten: Sprunglaufen
- ▷ mit Mäuseschritten: Frequenz/Fussballenlauf



2. Bänklilauflauf im Kreis (S. 23 OFF-SNOW Broschüre)

4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Teammitglieder eine Runde über die äusseren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers.




- ▷ 3 Kinder pro Bank damit die Pausenzeiten kurz gehalten werden (Verhältnis Belastung: Erholung = 1:1 – 1:2)
- ▷ Evtl. pro Altersstufe 1 Zusatzschleife einbauen

3. Stocklauf (S. 37 OFF-SNOW Broschüre)

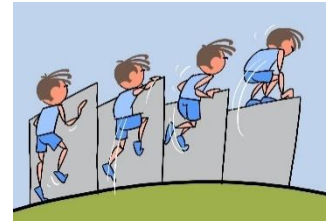
In unebenem Gelände (über Stock und Stein) in 3-4x5min. mit kurzen Pausen (2min.) dazwischen

- ▷ Verfolgungslauf zu zweit im Wechsel



 Variante Parkour-Training in der Halle (S. 38 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Multidirektionales Bewegen (vw, rw, sw)
- ▷ Springen, Landen und Abrollen
- ▷ Hindernisse überwinden und unten durch kriechen
- ▷ Gegenstände transportieren
- ▷ ...



4. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

SLALOM AUF ZEIT

1. Power Füße zur Kräftigung und Stabilisation der Fussgelenke (siehe Woche 1)

2. Slalom auf Zeit auf Rasen oder Hartplatz

- ▷ Slalomparcours mit Hilfe von Hüttchen, Steinen etc. aufstellen (mind. 20 Tore)
- ▷ Ein paar lockere Besichtigungsläufe machen wobei die Geschwindigkeit stets gesteigert wird
- ▷ Läufe mit maximaler Geschwindigkeit absolvieren
- ▷ Nach jedem Lauf locker zurück zum Start des Slalomparcours traben




 Eltern und/oder Kollegen/in zum mitmachen motivieren!!!

- ▷ Verfolgungslauf zu zweit im Wechsel

3. Seilspringen

- ▷ 50x Grundsprung ohne Zwischensprung mit maximaler Geschwindigkeit
- ▷ 30 Sekunden Pause
- ▷ 5 Serien



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

4. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

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 lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Froschposition putzen.

- ▷ Stelle dich mit schulterbreiter, natürlich offener Fussstellung hin
- ▷ Senke dein Gesäss soweit wie möglich ab (Fersen müssen am Boden bleiben → evtl. muss die Standbreite oder die Fussaussenrotation justiert werden)
- ▷ Oberkörper möglichst aufrecht halten und mit dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der beidbeinigen Brückenposition mit abwechselndem Beinabheben putzen.

- ▷ Rücklings auf den Boden liegen und die Knie bis 90° anwinkeln
- ▷ Fussspitzen anheben und das Becken in eine Linie zwischen Knien und Schultern hochdrücken
- ▷ Position halten, abwechselnd ein Bein nach dem Anderen knapp vom Boden abheben und mit dem Zähne putzen beginnen



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Der Weltrekord im Hochsprung der Frauen wurde im Jahre 1987 von der Bulgarin Stefka Kostadinova aufgestellt. Er steht bei 2.09 Meter (<https://www.youtube.com/watch?v=2p86D2xjvvg>). Wie nahe kommst du mit einem Strecksprung an den Rekord heran?

- ▷ Stelle dich mit paralleler, hüftbreiter Fussstellung seitlich zu einer Wand hin
- ▷ Versuch nun so hoch wie möglich zu springen und im obersten Punkt mit den Fingern des wandnahen Armes die Wand zu berühren
- ▷ Deine Eltern oder dein Coach markieren die Stelle und messen die Höhe vom Boden weg
- ▷ Anschliessend wird die Differenz zum Weltrekord im Hochsprung der Frauen notiert



Woche 3 – Training der Kraftausdauer

Damit du den aufkommenden externen Kräften während deinen Trainings- und Wettkampfläufen entgegenhalten kannst, benötigst du eine gute Kraftausdauer. 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 auch zum Ziel hin noch so fahren zu können, wie du dir das vornimmst.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

ZIRKELTRAINING

1. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

▷ Aktiv-dynamische Übungen zur Vorbereitung der Gelenke und passiven Strukturen

2. Spiegelfechten (S. 59 OFF-SNOW Broschüre)

Je zwei Kinder stehen sich gegenüber, die Handflächen (ohne Einhängen der Finger) sind gegeneinander gedrückt. Wer kann den anderen aus dem Gleichgewicht bringen ohne die Füße zu bewegen und ohne die Handflächen loszulassen?



3. Eroberung (S. 59 OFF-SNOW Broschüre)

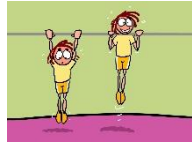
Je zwei Teams versuchen sich gegenseitig aus einem begrenzten Feld (z.B. Matten- oder Pylonenquadrat) zu drängen. Wer einmal aus dem Feld ist darf nicht mehr hinein und absolviert eine Zusatzaufgabe.



4. Zirkeltraining (S. 64 OFF-SNOW Broschüre)



Ohne komplette Streckung mit Seitenwechsel in Halbzeit



Hangeln oder Zug (evtl. erleichtern)



Statisch oder dynamisch



Aus voller Streckung Loch in Boden schlagen



Kniend oder mit gestrecktem Bein



Einseitig oder alternierend



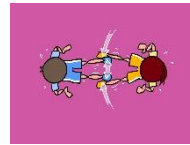
Route vorgeben



Ballgrösse variieren



Evtl. einfacher Widerstandslauf



Seitenwechsel nach Halbzeit



An 1 oder 2 Stangen auf und herabklettern



Maximale Geschwindigkeit beim Prellen

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



Bewegungsqualität: Kontrolle der Beinachsen- und Rumpfstabilität während den Übungen.



Bei Bedarf mit Zusatzlast.

Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

ZIRKELTRAINING

1. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1 und 2)

▷ Aktiv-dynamische Übungen zur Vorbereitung der Gelenke und passiven Strukturen

2. 10erli Seilspringen (siehe Woche 1)

3. Zirkeltraining (S. 64 OFF-SNOW Broschüre)



Ohne komplette Streckung mit Seitenwechsel in Halbzeit



Statisch oder dynamisch



Statisch mit Seitenwechsel in Halbzeit



Aus voller Streckung Füsse und Hände zusammenführen



Einseitig oder alternierend



Maximale Geschwindigkeit beim Pressen



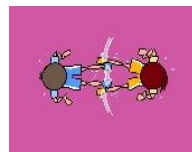
Beine möglichst gestreckt oberhalb der Hüfte führen



Ballgrösse variieren



Gesäss unter Knieachse absenken (Hilfestellung an Stuhl... möglich)



Gegen Stuhlbeine drücken, Seitenwechsel nach Halbzeit



Kniend oder mit gestrecktem Bein



Oberschenkel parallel zum Boden, Oberkörper und Arme an der Wand

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



Bewegungsqualität: Kontrolle der Beinachsen- und Rumpfstabilität während den Übungen.



Bei Bedarf mit Zusatzlast.

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 lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Rückenkäferposition putzen.

- ▷ Leg dich rücklings auf den Boden
- ▷ Rolle nun deine Knie in Richtung der Ohren
- ▷ Position halten und mit dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der einbeinigen Brückenposition putzen.

- ▷ Rücklings auf den Boden liegen und die Knie bis 90° anwinkeln
- ▷ Fussspitzen anheben und das Becken in eine Linie zwischen Knien und Schultern hochdrücken
- ▷ Ein Bein ausstrecken und mit dem Zähne putzen beginnen (Beinwechsel bei Halbzeit)



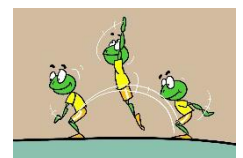
ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Der Weltrekord im Weitsprung der Herren steht bei 8.95 Meter (<https://www.youtube.com/watch?v=9N7qMqx9rNs>). Er wurde vom Amerikaner Mike Powell im Jahre 1991 aufgestellt. Wie nahe an den Rekord schaffst du es mit einem Standweitsprung?

- ▷ Stelle dich mit paralleler, hüftbreiter Fussstellung an eine Startlinie
- ▷ Versuche nun so weit wie möglich nach vorne zu springen ohne dabei beim Landen das Gleichgewicht zu verlieren (es zählt der Bodenkontakt des hintersten Körperteils)
- ▷ Deine Eltern oder dein Coach markieren die Stelle und messen die Distanz von der Startlinie weg



- ▷ Anschliessend wird die Differenz zum Weltrekord im Weitsprung der Herren notiert

Woche 4 – Training der 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 Skiclub

HOCH UND WEIT SPRINGEN

1. Beinachsenstabilität – Stabilisationssprünge (S. 29 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



2. Sprungchallenge (S. 30 OFF-SNOW Broschüre)

Wer schafft es die Bahn mit den weitesten Abständen mit Laufsprüngen zurückzulegen ohne einen Reifen zu berühren?



- ▷ Verschieden Sprungformen vorgeben
- ▷ Mit unterschiedlichem Anlauf



3. Pfützen überspringen (S. 28 OFF-SNOW Broschüre)

Quer in der Halle dünne Matten auslegen. Auf genügend Platz zwischen den Matten achten. Die Matten stellen Pfützen dar, welche die Kinder überspringen müssen, ohne dass sie «nasse» Füße bekommen. Überspringt das Kind die Pfütze quer, erhält es 1 Punkt. Schafft es die Matte in Längsrichtung zu überqueren, gibt es 2 Punkte.



- ▷ Gleiche Matte nicht mehrere Male direkt hintereinander überspringen
- ▷ Springseile, Pylonen, Pneu ... legen
- ▷ Mit beiden Beinen springen
- ▷ Li, re, sw springen



Zwischen den Pfützen müssen immer genau 4 Schritte (5 Bodenkontakte) absolviert werden, somit kann die Rhythmisierung, Differenzierung und die Beidseitigkeit gefördert werden.

4. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

HOCH UND WEIT SPRINGEN

1. Beinachsenstabilität – Stabilisationssprünge (S. 29 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



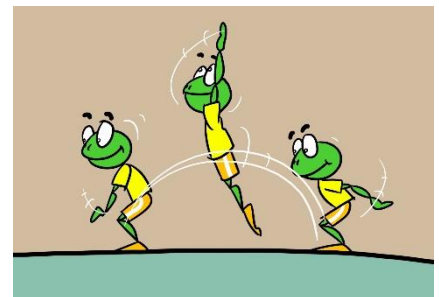
2. Rhythmische Sprungfolgen - Sprung ABC (S. 30 OFF-SNOW Broschüre)

Sprungformen:

- ▷ Hase: Hopslerlauf 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

3. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause

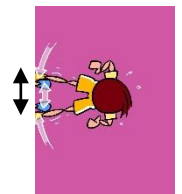
PRÄVENTION

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 lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Spreizposition putzen.

- ▷ Setz dich mit maximal geöffneten Beinen auf den Boden
- ▷ Bewege nun deinen Oberkörper soweit wie möglich nach vorne und lege deine nicht-dominante Handfläche zwischen deinen Beinen ab
- ▷ Rücken gerade halten und mit dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen im Unterarmstütz putzen.

- ▷ Bauchlings auf den Boden liegen und auf die 90° angewinkelten Ellenbogen stützen
- ▷ Fussspitzen aufstellen und Becken soweit anheben, dass Schulter, Gesäss und Fussgelenke in einer Linie sind
- ▷ Spannung halten und mit dem Zähne putzen beginnen



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Die Weltrekorde im Hoch- und Weitsprung hast du sicherlich noch im Kopf. Wie ist dein Leistungszustand nach dieser Woche Schnellkrafttraining?

- ▷ Dein Ziel ist es beim Streck- und Standweitsprung deine Differenzen zu den Rekordwerten zu verkleinern.
- ▷ Instruktionen zu den Sprungtests findest du in Woche 2 und 3

Woche 5 – Training der Schnelligkeit

Damit du deine neuromuskulären Fähigkeiten so schnell wie möglich einsetzen kannst, musst du die maximale Schnelligkeit trainieren. Dein Körper muss fähig sein willentlich oder auf Reize von Aussen in der kürzest möglichen Zeit mit der richtigen Handlung zu antworten. Die Nervenleitgeschwindigkeit, gekoppelt an deine Bewegungserfahrungen, erlauben es dir in variablen Situationen rasch und präzise zu (re)agieren. Das minimiert deine Fehleranfälligkeit und hilft dir stets auf den Beinen zu bleiben.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

NUMMERN- ODER FARBENLAUF

1. Repetition Lauf-ABC zur Entwicklung der Grundlagen der Lauftechnik (siehe Woche 1).

2. Puzzle – Stafette (S. 26 OFF-SNOW Broschüre)

Für jede Mannschaft sind gleich viele Puzzleteile (ca. 20) hinterlegt. Jeweils eine Person holt ein Puzzleteil, die anderen basteln das Puzzle zusammen. Welche Mannschaft hat zuerst alle Puzzleteile geholt und es zusammengesetzt?



3. Nummern- oder Farbenlauf (S. 24 OFF-SNOW Broschüre)

2-3 Teams à 5-6 Kinder würfeln mit Nummern- oder Farbwürfeln. Ein Kind pro Team rennt zum Markierungskegel mit entsprechender Bezeichnung/Farbe und zurück. Jedes Team hat einen Slalom mit 6 Markierungskegeln. Wird z.B. eine 5 gewürfelt, wird der Slalom bis zur Nummer 5 und zurück absolviert.



- ▷ Markierungskegel auf einem Feld von ca. 15x15m verteilen. Der Würfel bestimmt, welchen Kegel man umlaufen muss.

4. Matten – Bob (S. 24 OFF-SNOW Broschüre)

2 Teams haben je eine dicke Matte. Es gilt diese auf Kommando möglichst schnell über eine definierte Strecke zu schieben.

- ▷ Stafettenform
- ▷ Gegen die Zeit
- ▷ Schiebekampf – wer kann die Matte über die gegnerische Linie schieben?



5. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

„DE SCHNELLER ESCH DE GSCHWENDER“

1. Lauf-ABC zur Entwicklung der Grundlagen der Lauftechnik (S. 27 OFF-SNOW Broschüre)

Auf einer Strecke von ca. 30m werden folgende Laufübungen absolviert:

- ▷ Kniehebelauf mit waagrechtem Oberschenkel und hoher Hüftposition
- ▷ Kurzer Bodenkontakt mit aktivem Fussaufsetzen auf dem Vorfuss
- ▷ Anfersen durch aktives Führen der Ferse zum Gesäss
- ▷ Steigerungslauf, langsam beginnen und immer schneller werden bis zum Sprint (auch bei hohem Tempo auf korrekte Lauftechnik achten)
- ▷ Armwinkel > 90°, locker aktiv mitführen, Frequenz der Arme gibt Rhythmus vor
- ▷ Rw laufen
- ▷ Überkreuzlaufen



2. Bänklilauf (S. 27 OFF-SNOW Broschüre)

Übung/Test für die Rhythmusschulung beim Überlaufen von Hindernissen.

- ▷ 4 Hindernisse mit 1, 2 und 3 Schritten dazwischen überlaufen, am Ende wenden und ohne Pause wieder zurück (3, 2, 1 Schritt)



3. „De Schneller esch de Gschwender“ (S. 25 OFF-SNOW Broschüre)

Auf verschiedene Reize (visuell durch einen Ball, taktil durch Berühren oder akustisch durch Klatschen) versuchen aus verschiedenen Startpositionen (Bauchstart, Hochstart, Tiefstart) möglichst schnell einen Sprint bis zum definierten Ziel zu machen.



- ▷ Rebound Sprint: ein Ball wird in die Höhe geworfen, beim ersten Auftreffen auf dem Boden so schnell wie möglich weg sprinten (vw, rw, sw) oder aktiv in die Höhe springen



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

4. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

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 lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Katzenbuckelposition putzen.

- ▷ Stelle dich im 4-Füssler-Stand auf den Boden
- ▷ Drücke nun deine Wirbelsäule abwechselnd maximal in Richtung Decke und zurück in Richtung Boden
- ▷ Maximal durchbewegen und mit dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen im Unterarmstütz mit alternierendem Beinabheben putzen.

- ▷ Bauchlings auf den Boden liegen und auf die 90° angewinkelten Ellenbogen stützen
- ▷ Fussspitzen aufstellen und Becken soweit anheben, dass Schulter, Gesäss und Fussgelenke in einer Linie sind
- ▷ Beine im Wechsel vom Boden abheben und mit dem Zähne putzen beginnen



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Die 30 Meter Abschnittszeit von Usain Bolt bei seinem 100 Meter Weltrekord (9.58 Sekunden) aus dem Jahre 2009 beträgt 3.78 Sekunden (https://www.youtube.com/watch?v=3nbjhcZ9_g). Wie ist dein Leistungszustand nach dieser Woche Schnelligkeitstraining?

- ▷ Markiere eine Distanz von 30m
- ▷ Suche dir einen Zeitnehmer (Handstoppuhr)
- ▷ Stell dich mit deinem Standbein und den Händen hinter der Startlinie in kniender Position auf
- ▷ Das Kommando lautet: „auf die Plätze, fertig, los“
- ▷ Let's go...



Woche 6 – Training der Koordination

Damit du deine physischen Fähigkeiten situationsgerecht und effizient in spezifische Bewegungsmuster umwälzen kannst, musst du die Koordination trainieren. Der ökonomische Einsatz deiner Ressourcen hilft dir, unnötige Energieverluste zu vermeiden und dadurch über lange Zeit so exakt wie nur möglich zu arbeiten. Für eine optimale Koordination deiner Bewegungen ist die Entwicklung der Reaktions-, Rhythmisierungs-, Orientierungs-, Differenzierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit sehr entscheidend.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

MINITRAMPOLIN - STRECKSPRÜNGE

1. Baum im Wind (S. 32 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Auf Zehenspitzen Arme (Äste) in die Höhe strecken und ein paar Sekunden halten. Der Wind beginnt zu blasen, Äste kippen hin und her, mit festem Stand auf beiden Füßen bis die Äste nach vorne auf den Boden kippen.
- ▷ Auf einem Bein, Arme (Äste) in die Höhe strecken und ein paar Sekunden halten, Bein wechseln. Der Wind beginnt zu blasen, Äste kippen sw hin und her bis die Äste nach vorne zeigen in die Standwaage.

2. Hüpfmuster (S. 33 OFF-SNOW Broschüre)

Verschiedene Hüpfmuster mit Ästen, Seilen, Kreidezeichnungen usw. ausführen.

- ▷ Hüpfparcours auf den Boden legen/zeichnen mit diversen Hüpfformen (einbeinig, vorwärts, rückwärts, seitwärts...)



3. Minitrampolin - Strecksprünge (S. 16 OFF-SNOW Broschüre)

Schwung kommt aus den Schultern, Arme/Schultern ziehen nach oben, Rumpf bleibt gespannt, stabile Landung mit aufrechtem Oberkörper.

- ▷ Anlauf auf Langbänken (zwei nebeneinander)
- ▷ Anlauf auf Hallenboden
- ▷ Gummiseil/Ringe auf ca. 2,5m Höhe berühren
- ▷ Weite und kurze Sprünge
- ▷ Wer schafft es, über ein Seil mit getreckten Beinen zu springen, welches 2 Kinder halten?
- ▷ Hocksprünge, Grätschsprünge ...
- ▷ Landung in Zone (Reifen auf Matte), wer schafft 5 Sprünge hintereinander mit stabiler Landung im Reifen?
- ▷ 180° Spins mit Armführung durch die Hochhalte
- ▷ 180° Spins mit Armführung auf Schulterhöhe



4. 3:3 auf je zwei Tore (S. 63 OFF-SNOW Broschüre)

Es spielen 3:3 auf je zwei Tore ohne Torhüter. Nach einem Tor erhält das andere Team den Ball.



- ▷ Torgrösse
- ▷ Teamgrösse (2:2 oder 4:4)
- ▷ Mit Joker, der immer bei den Angreifern spielt (3:2,4:3)
- ▷ Während Pause Gegner oder Spielobjekt wechseln

5. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

SCHNEESPORT-TWIST

1. Balance (S. 38 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Auf Linien (Ästen) am Boden
- ▷ Auf hüfthohen Mauern mit Hilfe (Skistöcke oder Hand geben)/ohne Hilfe
- ▷ Sw stehen/gehen wie ein Snowboarder
- ▷ Auf sehr schmalen Objekten (z.B. Geländer)
- ▷ Mit Zusatzaufgabe (z.B. Ballfangen/werfen)
- ▷ Auf Slackline

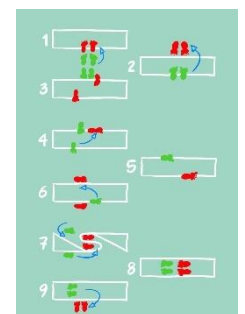


2. 10erli Seilspringen (siehe Woche 1)

3. Schneesport-Twist (S. 29 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

4. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

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 lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Grashalmposition putzen.

- ▷ Stelle dich mit hüftbreiter Fussstellung hin
- ▷ Strecke nun deinen nicht-dominanten Arm über den Kopf nach hinten und streck deine Wirbelsäule durch
- ▷ Mit lockerem hin und her wedeln und dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen im Seitstütz putzen.

- ▷ Seitlings auf den Boden liegen und auf den 90° angewinkelten Ellenbogen stützen
- ▷ Beine strecken und das Becken soweit anheben, dass Schulter, Gesäss und Fussgelenke in einer Linie sind
- ▷ Position halten und mit dem Zähne putzen beginnen (Seitenwechsel bei Halbzeit)



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Bode Miller hat bei der WM Kombi-Abfahrt von Bormio im Jahre 2005 nach 15 Sekunden einen Ski verloren und ist dann 90 Sekunden lang auf vereister Piste auf nur einem Bein in Richtung Ziel getänzelt (<https://www.youtube.com/watch?v=LatVt6F8whQ>). Wie ist dein Leistungszustand nach dieser Woche Koordinationstraining?

- ▷ Suche dir einen Zeitnehmer (Handstoppuhr)
- ▷ Stell dich auf ein Bein
- ▷ Leg den Fuss des Spielbeins in die Kniekehle des Standbeins
- ▷ Streck deine Arme über den Kopf
- ▷ Richte deinen Blick zur Decke
- ▷ Let's go...



Woche 7 & 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 Muskelansteuerung bringt dir einen effizienten Übertrag deines Potentials in deine Sportart.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

HINDERNISLAUF AUF ZEIT ODER GEGEN PARTNER

1. Eis und Pudding (S. 13 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. Kippender Baum (S. 33 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Dreiergruppe, ein Kind steht in der Mitte steif wie ein Baum und lässt sich von Kind zu Kind kippen.
- ▷ Mehrere Kinder stehen im Kreis und stossen das Kind in der Mitte im Kreis herum.



🔧 Distanz grösser, damit der Baum immer weiter kippt.

3. Rolle vorwärts/rückwärts (S. 14 OFF-SNOW Broschüre)

Rollen vw/rw hintereinander auf Mattenbahn ausführen. Gerade Rotationsachse genau über Kopf, Ellenbogen bleiben neben dem Kopf, aktives Stützen/Abstossen mit den Händen (Entlastung HWS).



- ▷ Rückenschaukel (Softball zwischen Knie und Oberkörper einklemmen)
- ▷ Auf schräger Matte (Reuterbrett unter Matte legen) mit Softball zwischen Knie und Oberkörper
- ▷ Auf Mattenbahn mit Footbag zwischen Kinn und Brustbein
- ▷ Auf der Fuge zweier Matten (Kontrolle für gerade Achse)



- ▷ Auf verschiedenen Matten
- ▷ Rollen wie ein: Basketball, Tennisball ...



- ▷ Rolle vw/rw zum Stand (ohne Hilfe der Hände)
- ▷ Rolle vw/rw auf einem Schwedenkastenoberteil

4. Hindernisparcours auf Zeit oder gegen Partner (S. 35 OFF-SNOW Broschüre)

Vorgegebenen oder mitbestimmten Lauf besichtigen, anschliessend Wettkampf auf Zeit (mit oder ohne Trainingsläufe)

- ▷ Parallelwettkampf 1:1 oder mehrere Gegner (Cross)
- ▷ Als Zeitschätzlauf



5. Roboterspiel (S. 33 OFF-SNOW Broschüre)

Der Roboter ist blind und wird vom Steuermann von A nach B und zurückgeführt.

- ▷ Hand auf Kopf = Stopp
- ▷ Hand auf rechte Schulter = re gehen
- ▷ Hand auf linke Schulter = li gehen



Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

SPRUNGPARCOURS

1. Unterarmstütz

- ▷ Bauchlings auf den Boden liegen und auf die 90° angewinkelten Ellenbogen stützen
- ▷ Fussspitzen aufstellen und Becken soweit anheben, dass Schulter, Gesäss und Fussgelenke in einer Linie sind
- ▷ Beine im Wechsel vom Boden abheben (30x im Wechsel)



2. Seitstütz (S. 67 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ Seitlings auf den Boden liegen und auf den 90° angewinkelten Ellenbogen stützen
- ▷ Beine strecken und das Becken soweit anheben, dass Schulter, Gesäss und Fussgelenke in einer Linie sind
- ▷ Position halten (30 Sekunden/Seite)

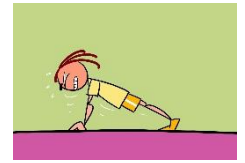


3. Bodenbahnen (S. 12 OFF-SNOW Broschüre)

- ▷ 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. 31 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, re-re-re
- ▷ Beidbeinige Sprünge
- ▷ Sprünge rw
- ▷ Sprünge sw
- ▷ Sprünge mit Drehungen



5. 10erli Beweglichkeit (siehe Woche 1)

Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause

PRÄVENTION

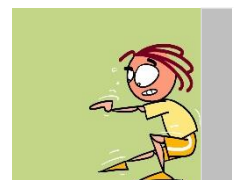
Damit du eine langfristig erfolgreiche Karriere als Athlet/in erleben kannst, ist es wichtig, dass du regelmässige Routinen für spezifische Trainingsbereiche in deinem Alltag integrierst. Ohne Gesundheit wird deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein und das Erreichen deiner Ziele verzögert sich oder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

Trainingsübungen zum Erhalt deiner Beweglichkeit sowie zur Kräftigung deiner Bein- und Rumpfmuskulatur lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Pistolenposition putzen.

- ▷ Stelle dich rücklings gegen eine Wand (Füsse ca. 1 Fusslänge von der Wand entfernt)
- ▷ Senke nun dein Gesäss soweit wie möglich in Richtung Fersen ab (Körper zwischen Unterschenkel und Wand einklemmen, Fersen am Boden → evtl. Abstand zur Wand korrigieren)
- ▷ 1 Bein knapp ab Boden nach vorne strecken und mit dem Zähne putzen beginnen (Seitenwechsel nach Halbzeit)



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der einbeinigen Kniebeugeposition putzen.

- ▷ Stelle dich ca. 2-3 Fusslängen vor einer Erhöhung (Stuhl...) hin
- ▷ Lege nun einen deiner Füße auf die Erhöhung
- ▷ Senke nun dein Gesäss soweit ab, dass die Oberschenkeloberseite deines Standbeins parallel zum Boden ist
- ▷ Position halten und mit dem Zähne putzen beginnen (Seitenwechsel nach Halbzeit)



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Bode Millers einbeinige Leistung bei der WM Kombi-Abfahrt von Bormio im Jahre 2005 ist selbstverständlich nicht nur durch die Gleichgewichtsfähigkeit möglich gewesen (<https://www.youtube.com/watch?v=LatVt6F8whQ>). Auch die Kraft spielte dabei eine entscheidende Rolle. Wie ist dein Leistungszustand nach deiner Vorbereitungsperiode?

- ▷ Stell dich mit einem Bein auf eine Erhöhung (Stuhl o.ä.)
- ▷ Strecke deine Arme nach vorne
- ▷ Senke nun dein Gesäss bis auf Kniehöhe ab (Oberkante Oberschenkel parallel zum Boden) und wieder hoch
- ▷ Wie viele Wiederholungen schaffst du im Rhythmus 2 Sekunden beugen – 2 Sekunden strecken?
- ▷ Let's go...



Tipp: Stuhllehne vor den Körper nehmen zur Sicherung

Woche 9 & 10 – Spezifische Formen

Damit du den Übertrag deines aktuellen Leistungszustandes perfektionieren kannst, musst du Formen trainieren, die deiner Sportart stark ähneln. Das „Finetuning“ wird dir helfen den Übergang auf die Piste zu meistern und ab dem ersten Schneekontakt von deinen, im Athletiktraining erarbeiteten Fähigkeiten zu profitieren.

Lektionsbeispiel für das Training in deinem Skiclub

EISLAUF

1. Bremsen im Pflug (S. 48 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Im Stand jeweils einen Schlittschuh wegstossen und dabei das Eis aufkratzen
- ▷ Gegenstände (Eisbären, Stuhl...) anschieben mit Füßen in V-Stellung wie ein Pinguin, Gegenstände wieder abbremsen mit Füßen in umgekehrter V-Stellung wie ein Schneepflug
- ▷ Bremsen im Pflug



- ▷ Lange und kurze Bremswege



- ▷ In definierten Zonen stoppen

2. Schlittschuhschritte vorwärts (S. 48 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Partner oder Gegenstände (Eisbär, Stuhl ...) möglichst schnell über das Eis schieben (Pinguin Schlittschuhschritte mit gleitendem Abstoss)
- ▷ Gleitender Abstoss einbeinig, das andere Bein bleibt unter dem Körperschwerpunkt
- ▷ Schlittschuhschritte, Fersen berühren sich vor jedem Schritt



- ▷ Schlittschuhschritte in «Zeitlupe» (Strecke mit möglichst wenig Abstößen absolvieren)
- ▷ Eine gerade Strecke möglichst schnell skaten

3. Hockey-Stopp (S. 49 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Bremsen im einseitigen Pflug (der andere Fuss bleibt in Fahrtrichtung)

- ▷ Aus einbeinigem Pflug zweiten Fuss parallel zum bremsenden Fuss stellen (Hockey-Stopp)



- ▷ Hockey-Stopp in schulterbreiter Fussstellung ausführen



- ▷ Beidseitig stoppen
- ▷ Lange und kurze Bremswege

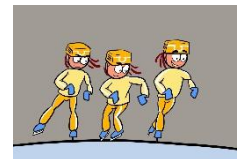


- ▷ In definierter Zone stoppen
- ▷ Hockey-Stopp auf einem Bein

4. Übersetzen vorwärts (S. 49 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Im Stand sw gehen und vorne überkreuzen
- ▷ Kreise fahren, nur mit Aussenbein abstossen
- ▷ Aussenbein nach Abstoss vor dem Innenbein überkreuzen und abstellen – nächster Abstoss
- ▷ Kreise fahren, nur mit Innenbein abstossen (unter dem Körper durch nach aussen)
- ▷ Im Kreis übersetzen und dabei mit beiden Beinen (Innen- und Aussenbein) abstossen
- ▷ In Achterschleufe übersetzen



- ▷ Lange und kurze Abstösse



- ▷ Übersetzen in „Zeitlupe“ (Kreis mit möglichst wenig Abstössen absolvieren)

Lektionsbeispiel für das selbständige Training zu Hause

INLINESKATE ODER ROLLSKI (IN UNTERSTAND, TIEFGARAGE...)

1. Schlittschuhschritt mit Gewichtsverlagerung (S. 43 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Frosch (pro Schritt einen Brustarmzug auf Schulterhöhe ausführen)
- ▷ Krokodil (mit Daumen gegen aussen, Arme gestreckt über Gleitski)
- ▷ aufeinander klatschen, wie das Maul vom Krokodil)
- ▷ Adler (pro Schritt einmal mit gestreckten Armen rw kreisen)



- ▷ Gewicht vollständig von einem Bein auf das andere verlagern (Pendelbewegung)
- ▷ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)



- ▷ Mit Sprung auf dem Gleitbein
- ▷ Mit Rollski ausführen

2. Froschsprünge (S. 44 OFF-SNOW Broschüre)

Hände sind auf den Knien, mit beiden Knien stark auf Zehen drücken, damit die Inlineskates (Rollski) in V-Form auseinander gehen. Bevor die Distanz zwischen den Füßen zu gross wird, wie ein Frosch in Ausgangsposition zurück springen.



- ▷ Oberkörper stabil und aufrecht Gelände variieren (abfallend ist einfacher)



- ▷ Hände auf Hüfte oder Schulter

3. Bogentreten (S. 44 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Achterschlaufe laufen



- ▷ Kurveninneren Fuss deutlich vorne aufsetzen
- ▷ Kein Beinabstoss auf kurveninnerem Fuss



- ▷ Schnelle Gewichtsverlagerung von Aussenski auf Innenski

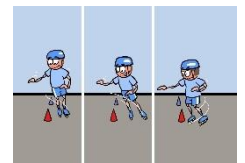


- ▷ Slalom oder Parcours mit Bogentreten

4. Slalom (S. 43 OFF-SNOW Broschüre)



- ▷ Im Quadrat (ca. 10m) 90° Kurve fahren
- ▷ Gegensatzerfahrungen mit Metaphern: Affe/Giraffe (Affe hat zentralere Position und ist beweglicher in den Beinen)
- ▷ Steuern durch Knicken in Knien und Hüften
- ▷ Slalom fahren um Markierungen



- ▷ Auf stabilen Oberkörper achten



- ▷ Abstände
- ▷ Gelände: ach, leicht abfallend



- ▷ Mit Ring/Gegenstand auf Helm
- ▷ Mit wenig Anlauf und pushen in den Kurven

Zusatzaufgaben für den Alltag zu Hause

PRÄVENTION

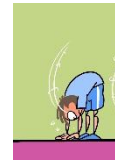
Damit du eine langfristig erfolgreiche Karriere als Athlet/in erleben kannst, ist es wichtig, dass du regelmässige Routinen für spezifische Trainingsbereiche in deinem Alltag integrierst. Ohne Gesundheit wird deine Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein und das Erreichen deiner Ziele verzögert sich oder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

Trainingsübungen zum Erhalt deiner Beweglichkeit sowie zur Kräftigung deiner Bein- und Rumpfmuskulatur lassen dich dein persönliches Schutzschild entwickeln.

1. Beweglichkeit:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der Sackmesserposition putzen.

- ▷ Stelle dich mit geschlossenen Füßen hin
- ▷ Beuge deinen Oberkörper nach vorne und lass deinen nicht-dominanten Arm hängen
- ▷ Bein durchstrecken und mit dem Zähne putzen beginnen



2. Kräftigung:

In dieser Woche wirst du deine Zähne 3x täglich an 3 Tagen in der seitlichen Ausfallschrittposition putzen.

- ▷ Stelle deine Füße in der Breite deiner ausgestreckten Arme hin
- ▷ Senke nun dein Gesäss auf eine Seite bis auf Kniehöhe ab (Oberkante Oberschenkel parallel zum Boden, Ferse am Boden), das Gegenbein ist gestreckt
- ▷ Position halten und mit dem Zähne putzen beginnen (Seitenwechsel nach Halbzeit)



ZIELE SETZEN

Auf deinem Weg zum Champion wirst du dich immer wieder mit anderen messen müssen. Die einzige Leistung die du jedoch aktiv beeinflussen kannst ist deine Eigene. Deshalb ist es wichtig, dass du dir selbst immer wieder kleine Zwischenziele setzt und dich damit herausforderst.

3. Challenge:

Die Wettkampfsaison steht bevor und deine Aktions- und Handlungsschnelligkeit sind nun gefragt auf dem Schnee. Der 11-jährige Chinese Cen Xiaolin hat im Dezember 2015 den neuen Weltrekord im Seilspringen über 30 Sekunden (<https://youtu.be/x5p7hDYd3Vk>) aufgestellt. 108 Sprünge wurden gezählt. Wie ist deine Schnelligkeits- und Reaktionsfähigkeit nach der Vorbereitungsperiode?

- ▷ Suche dir einen Zeitnehmer (Handstoppuhr) und Zähler
- ▷ Stell dich beidbeinig mit dem Seil hinter deinen Füßen auf
- ▷ Das Kommando lautet: „auf die Plätze, fertig, los“
- ▷ Let's go...



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