

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