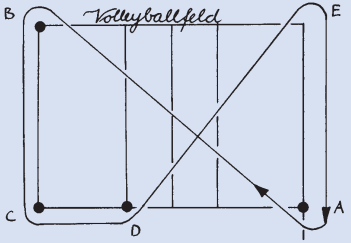
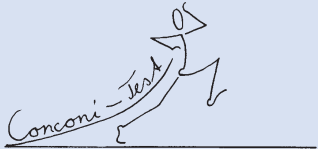
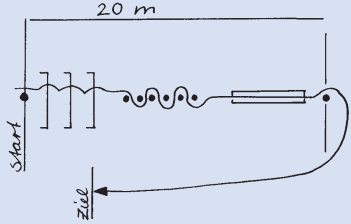


Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4	4	Ski Nordic	171
Einleitung	5	4.1	Aufwärmen.....	172
1 Ohne Schweiß – kein Preis!	7	4.2	Anfänger.....	180
1.1 Einfach aber wirkungsvoll	10	4.3	Fortgeschrittene	194
1.2 Laufen.....	23	4.4	Nordic-SKI/KE – Langlauf für das ganze Jahr	211
1.3 Dehnen	25	5	Sportlager	243
1.4 In Gruppen	27	5.1	Lager-Leben	244
1.5 Leistungskontrollen	34	5.2	Hüttenspiele	251
1.6 Koordinieren – Das A und O	39	5.3	Und wenn’s passiert? Erste Hilfe.....	266
2 Ski Alpin	49		Verwendete und weiterführende Literatur	272
2.1 Aufwärmen	50			
2.2 Lernhilfen	63			
2.3 Springen.....	85			
2.4 Gestalten	93			
2.5 Fahren in Gruppen	101			
2.6 Wettbewerbe, Spiele und Stafetten.....	118			
3 Weitere Wintersportarten	153			
3.1 Snowblade	154			
3.2 Snowboard	162			

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
127	<p>12-Minuten-Lauf Ausdauer</p>	<p>Die Testperson hat die Aufgabe, in 12 Minuten auf einer flachen, präparierten Laufbahn eine möglichst große Strecke zurückzulegen (400-m-Bahn).</p> <p>Zurückgelegte Strecke (m) Fitnesskategorie weniger als 1600 sehr schlecht 1600–2000 schlecht 2000–2400 genügend 2400–2800 gut mehr als 2800 ausgezeichnet</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12-Minuten-Lauf in der Halle (Volleyballfeld) 	
128	<p>Conconitest Ausdauer</p>	<p>Dieser Test kann nur unter kundiger Leitung durchgeführt werden. Erkundige dich bei örtlichen Sportvereinen!</p> <p>Mit dem CONCONITEST können genaue Angaben zur Trainingssteuerung gemacht werden. Anhand der Pulskurve sehen wir, in welchem Bereich trainiert werden muss. Mit einer genauen Pulsvorgabe können wir die Intensität steuern. Ein Über- oder Untertraining kann dadurch verhindert werden.</p>	
129	<p>Parcours als „Triathlon“ Ausdauer Stehvermögen</p>	<p>3 Durchgänge, Schlußsprünge über die Hürden (beidbeiniger Absprung). Dann Slalom um die Malstäbe, Lauf auf der Langbank, Lauf um den Malstab. Danach 2. und 3. Durchgang und zurück ins Ziel. Gemessen wird die Zeit nach dem 3. Durchgang auf Zehntelsekunden!</p>	

Die „Koordinativen Fähigkeiten“ sind das Fundament beim Bewegungsklernen

Die im Training erworbene konditionelle Grundlage garantiert noch keine erfolgreiche Skisaison. Die verschiedenen konditionellen Faktoren sind allerdings wichtige Pfeiler innerhalb eines Geflechtes, welches den sinnvollen und zielgerichteten Einsatz der skitechnischen Fertigkeiten erst ermöglicht. Das harmonische Zusammenspiel der **emotionalen, kognitiven, konditionellen und koordinativen Fähigkeiten** bildet die Voraussetzung für erfolgreiches sportliches Handeln.

EMOTIONALE FÄHIGKEITEN

- z. B. – Begeisterungsfähigkeit
- Leistungsbereitschaft
- Mut

KONDITIONELLE FÄHIGKEITEN

- z. B. – Ausdauer
- Kraft
- Stehvermögen
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Technische Fertigkeiten im Wintersport



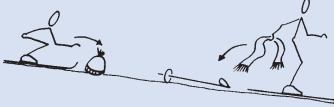


KOGNITIVE FÄHIGKEITEN





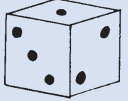
- z. B. – Beobachtungs-
- Antizipations-
- Entscheidungsfähigkeit

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

- z. B. – Orientierungs-
- Differenzierungs-
- Reaktions-
- Rhythmisierungs-
- Gleichgewichtsfähigkeit

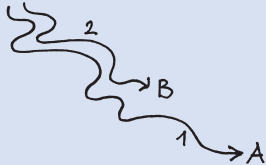

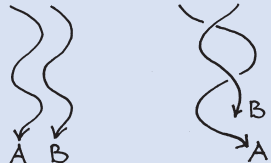


In diesem Geflecht der notwendigen Fähigkeiten spielen die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen für die Qualität der Bewegungsausführung eine wichtige Rolle. Die koordinativen Fähigkeiten sind zur Bewegungssteuerung und -regelung sehr wichtig. Eine gut ausgeprägte koordinative Befähigung erlaubt dem Sporttreibenden sowohl in vorhersehbaren als auch in unvorhersehbaren Situationen angemessen zu handeln.

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
515	Seitensprung Vorsicht!!	A zieht ein Seil hinter sich her. B versucht möglichst oft darüberzuspringen. • Nach 10 Sprüngen die Rollen wechseln	
516	Seilspringen Reaktion	A und B schwingen während der Fahrt in großen Schwüngen ein Seil. Die andern versuchen möglichst oft untendurch zu fahren. • Versucht, nacheinander bei jedem dritten Seilschwung loszufahren	
517	Lumpensammler Gewandtheit	A und B fahren mit einer Distanz von 20–30 m hintereinander hinunter. Während der Fahrt zieht A seine Handschuhe, Skijacke und Stöcke aus und lässt sie in der Fahrspur liegen. B versucht all diese Gegenstände ohne anzuhalten einzusammeln und ins Ziel zu bringen. • B (ohne Handschuhe, Jacke, ...) muss die Gegenstände anziehen!	
518	Wechselkabine Spaß	A und B versuchen während der Fahrt möglichst viele Gegenstände (Handschuhe, Mütze, Jacke, Stöcke usw.) zu wechseln. • Nach jedem Wechsel die Seite wechseln	
519	Rucksack Kraft	Im Stand: A lässt sich von B „aufladen“. B führt einige Schritte aus. Wenn beide ein gutes Gefühl (und das Vertrauen) haben, erfolgt eine langsame Abfahrt. Wichtig: B mit gespanntem und geradem Rücken!	

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
520	Fähnchen legen Orientierungsfähigkeit	<p>A steckt Fähnchen auf der Bogeninnenseite, B sammelt sie ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A steckt ein, fährt weiter. B nimmt das Fähnchen auf, fährt an A vorbei und setzt das Fähnchen erneut. Jetzt kurvt B um das Fähnchen usw. 	
521	Zielschießen mit Schneebällen Geschicklichkeit	<p>Während der Fahrt auf/in bestimmte Ziele werfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einstangenslalom (4–6 Stangen), bei jeder Stange einen Schneeball aufheben und anschließend auf bestimmte Ziele werfen 	
522	Zielschießen Treffer!	<p>Gegenstände (Ringe, Bälle, Frisbee) auf der Piste aufheben und weiter unten auf ein bestimmtes Ziel werfen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abfahren, nur einen Gegenstand aufheben, diesen auf sein Ziel werfen. Danach auf der Seite aufsteigen, erneut abfahren usw. Wer hat zuerst 3 Treffer? 	
523	Eierwerfen Feingefühl ...	<p>Während der Fahrt einander einen Schneeball zuwerfen, ohne ihn dabei zu zerstören.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur mit einer Hand fangen • Ball hinter dem Rücken zuwerfen 	
524	Würfelfurf Zufall	<p>Schaumstoffwürfel einander zuwerfen. Falls er auf den Boden fällt, ergibt die geworfene Zahl die Anzahl Strafpunkte. Wer hat am meisten?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beide bestimmen vor der Abfahrt gemeinsam, welche Bewegungsaufgaben beim Fallenlassen des Würfels ausgeführt werden muss. 	

3 Weitere Wintersportarten

3.2 Snowboard – Fahrtformen zu zweit/Freestyle-Formen

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
700	Kopieren Schwünge variieren Beobachten	A fährt eine bestimmte Strecke in verschiedenen Schwungformen vor. B schaut von oben zu, versucht sich die Schwünge einzuprägen und fährt dieselbe Schwungkombination nach.	
701	Spurtreue Abstand wahren Tempo anpassen	B versucht möglichst nahe und genau in der Spur hinter A herzufahren.	
702	Formationen Absprache Koordination	Formationen zu zweit oder in der Gruppe fahren. <ul style="list-style-type: none"> • Herrchen und Hund: hintereinander/nebeneinander • Zöpfchen • Eigene Ideen 	
703	Walzer	Drehung mit Körperschwerpunktverlagerung vor- bzw. rückwärts unterstützen. <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit (Goofy und Regular) sich an den Händen haltend walzern 	 <p>1 – 2 – 3; 1 – 2 – 3 usw.</p>
704	Freestyle-Formen Wie es euch gefällt!	– Fakyfahren: Grundschwung ‚+‘- und ‚-‘-Positionen werden gerade vertauscht (Goofy wird zu Regular/ Regular wird zu Goofy). – Nase-/Taille-Turn: Drehung mit klassischer Langlauf-Armbewegung unterstützen. – ...	

4 Ski Nordic

4.1	Aufwärmen	172
4.2	Anfänger	180
4.3	Fortgeschrittene.....	194
4.4	Nordic-SKIKE.....	211

Wie jede andere Sportart hat sich auch der Ski-Langlauf verändert. Ursprünglich wurde ausschließlich in der Diagonal-Technik gelaufen. Diese Bewegungsart blieb zwar erhalten und wird noch in einzelnen Wettkämpfen – aber heutzutage vor allem von älteren Personen – gepflegt.

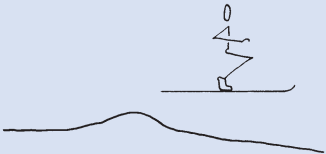
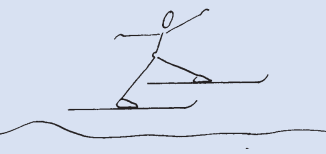

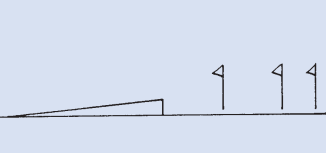
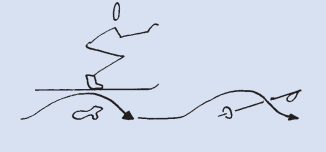
Die überwiegende Lauftechnik ist das Skaten. Diese elegante Vorwärts – Seitwärts – Bewegung, unterstützt mit verschiedenen rythmischen Stockstößen, beherrscht die Langlaufszene.

Die in diesem Kapitel präsentierten Spiel- und Übungsformen sind unabhängig von der Lauftechnik. Viele Ideen können mit einigen Ausnahmen zudem auch auf das Skiken (vgl. Kap. 4.4) übertragen werden; ebenso umgekehrt von Skikes auf die Langlaufski.

Wichtig ist, dass viele Übungsmöglichkeiten geschaffen werden, dass die Formen altersgerecht sind, und dass die Freude am Üben nicht verloren geht. So wird Skilanglauf zum Erlebnis, das zum Weiterüben motiviert und damit eine gute Basis für die schöne Sportart schafft, sei es auf Rollen oder auf schmalen Latten.

4 Ski Nordic

4.3 Fortgeschrittene – Wettbewerbe/Stafetten/Spiele

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
880	Geländesprünge Gleichgewicht	<p>Verschiedene Sprünge ausführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichte Sprünge über Bodenwellen mit weicher Landung • Mehrere Sprünge über Wellen hintereinander • Leichter Sprung mit Ausfallschritt als Landung 	
881	Kunstsprünge Gleichgewicht Differenzieren	<p>Je nach Können die Sprünge schwieriger gestalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung über Bodenwelle mit Grätsche • Sprung über Bodenwelle mit guter Streckung und weicher Landung • Sprung über Bodenwelle mit leichtem Anhocken • Sprung über Bodenwelle mit Strecken und Ausfallschritt als Landung 	
882	Schanzensprünge Gleichgewicht Differenzieren	<p>Bau einer kleinen, ungefährlichen Schanze mit gutem, nicht zu flachem Auslauf. Schanze mit gutem Übergang, Tisch nicht zu hoch.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichte Strecksprünge und federnde Landung • Anlauf verlängern, Strecksprünge, weiche Landung • Sprung mit Händen am Körper, weiche Landung mit Ausfallschritt, Arme in Seithalte 	
883	Wettsspringen Gleichgewicht Teamgeist	<p>Qualität vor Quantität:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer springt am weitesten ohne Sturz? • Welche Gruppe macht die meisten sturzfreien Sprünge? • Wer springt am schönsten? • Welche Gruppe erreicht im Ganzen die größte Weite? 	
884	Hindernisspringen Differenzieren Orientieren	<p>Die Teilnehmenden bauen Hindernisse.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Springen über Stangen/Stöcke • Springen über Handschuhe, Mützen usw. • Grätsche über Markierungskegel usw. • Parcours mit verschiedenen einfachen Sprüngen 	

4.4 Nordic-SKIKE – Langlauf für das ganze Jahr

Eine neue Sportart kommt ins Rollen	213
SKIKE – Skating übers ganze Jahr.....	214
Sicherheit – von Kopf bis Fuß.....	215
Anfänger	216
Fortgeschrittene.....	224
Trainings- und Wettspiele	232
Kombinationen	236
Einen SKIKE-Tag organisieren	238
SKIKE – nothing like!.....	242

SKIKE – schon wieder eine neue Sportart? Nur bedingt! Ganz neu sind weder das Sportgerät, noch die Ausrüstung. Auch die Form der sportlichen Bewegung und die damit verbundenen koordinativen und konditionellen Herausforderungen erinnern an bekannte Sportarten. Und trotzdem handelt es sich bei *SKIKE* um einen erfolgsversprechenden Trend, der für das sportliche Freizeitverhalten neue und bereichernde Maßstäbe setzt. Faszinierend ist nicht nur, dass mit *SKIKE* saisonale Einschränkungen der sportlichen Aktivität aufgehoben, sondern auch verschiedenartige Fortbewegungsformen verbunden werden. Wetten?