Off-Snow-Training für Kinder: Trainingseinheiten für Kondition und Koordination

Wer auf den Schneepisten Erfolg haben will, bereitet sich in schneefreien Zeiten vor. Was für den Leistungssport gilt, hat auch für Kinder seine Berechtigung. Dieses Monatsthema stellt fünf Sequenzen vor, mit denen Trainerinnen und Trainer Kinder koordinativ und konditionell auf die Wintersaison vorbereiten können.

Die Skiclubs/Schneesportclubs sollen motiviert werden, Kinder schon relativ früh für die Schneesportarten zu begeistern, in den Club zu integrieren und auch im Sommer regelmässige Anlässe und Bewegungsmöglichkeiten zu bieten. Dies soll neben dem Entwickeln der körperlichen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Fitness, auch den Zusammenhalt in der Gruppe und die Kollegialität unter den Kindern fördern.

Die Philosophie des Kindersports leben

Es sollen Unterrichtseinheiten erarbeitet werden, die in Sachen Motivation und Belastung dem Alterssegment von 7 bis 12 Jahren entsprechen. Die Inhalte sollen von allen Kindern umgesetzt werden können, ohne eine Spezialisierung auf eine Sportart – sie sollen aber eine Schneesportart symbolisieren und thematisieren. Die Sportarten und ihre Aushängeschilder sind nur Motivation und Aufhänger für die Lektionen, die auf die verschiedenen Konditionsfaktoren ausgerichtet sind. Alle Schneesportarten, speziell für unsere Skiclubs – die im Kinderbereich ein Konditionstraining über alle Schneesportarten anbieten.

In dieser ersten Version für mobilesport.ch werden 5 Trainingseinheiten zu den Themen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Sie werden jeweils einer bekannten Athletin oder einem bekannten Athleten zugeordnet. Diese Einheiten sind für alle gedacht! Es ist wichtig, dementsprechend die Wiederholungen, Dauer und den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Diese Trainingseinheiten werden durch eine einfache und kurze Zusammenstellung der wichtigen Punkte der Trainingslehre im Kinderbereich ergänzt.

«Schneesport Touch»

In einem weiteren Schritt (Sommer 2014) werden weitere spannende, lustige und abwechslungsreiche Lektionen mit dem «Schneesport Touch» den Skiclubs in einer kleinen Broschüre den Clubs von Swiss-Ski und auf www.mobilesport.ch zur Verfügung gestellt.

- Das Monatsthema als pdf

Berichte

- Kleine Trainigslehre für Kinder
- Kraft
- Schnelligkeit
- Koordination
- Ausdauer
- Beweglichkeit

Trainings

- Kräftig wie Lara
- Laufen wie Dario
- Springen wie Simi
- Stylisch wie Dave
- Schnell wie Fanny

Quelle: Peter Läuppi, Chef Ausbildung & Forschung, Swiss-Ski | Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski | Pia Alchenberger-Kempf, Kindersport, Swiss-Ski | Roland Herzig, Ausbildungsentwicklung, Swiss-Ski

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO