

## 04 | 2014

### Inhalt Monatsthema

Kleine Trainingslehre für kleine Schneesporthler	2
Kondition und Koordination	3
Trainings	
• Kräftig wie Lara	5
• Laufen wie Dario	8
• Springen wie Simi	10
• Stylish wie Dave	12
• Schnell wie Fanny	14
Hinweise	17

- Alter: 7–12
- Niveaustufe: Anfänger bis Köhner



## Off-Snow-Training für Kinder

**Wer auf dem Schnee Erfolg haben will, bereitet sich in schneefreien Zeiten vor. Was für den Leistungssport gilt, hat auch für Kinder seine Berechtigung.**

**Dieses Monatsthema stellt Sequenzen vor, mit denen Trainerinnen und Trainer Kinder zwischen 7 und 12 Jahren koordinativ und konditionell auf die Wintersaison vorbereiten können.**

Die Skiclubs/Schneesporthclubs sollen motiviert werden, Kinder schon relativ früh für die Schneesportharten 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 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 Schneesporthart symbolisieren und thematisieren. Die Sportarten und ihre Aushängeschilder sind nur Motivation und Aufhänger für die Lektionen, die auf die verschiedenen Konditionsfaktoren ausgerichtet sind. Alle Schneesportharten, – speziell die Skiclubs – die im Kinderbereich ein Konditionstraining über alle Schneesportharten anbieten, können von diesen Trainings profitieren.

In dieser ersten Version für mobilesport.ch werden 5 Trainingseinheiten zu folgenden Themen erstellt: «Kräftig wie Lara», «Laufen wie Dario», «Springen wie Simi», «Stylish wie Dave», «Schnell wie Fanny». 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.

### «Schneesporth Touch»

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

# Kleine Trainingslehre für kleine Schneesportler

**Von Geburt an und über das ganze Leben ist Bewegung einer der wichtigsten positiven Beeinflussungsfaktoren von Gesundheit, Wohlbefinden und Fitness. Deshalb ist es von grosser Bedeutung, dass Bewegung für Kinder von Klein an in all seinen Facetten ermöglicht und gefördert wird.**

Im Hinblick auf das wettkampforientierte Sporttreiben im Schneesport ist eine frühe, umfangreiche und vielseitige Bewegungsförderung eine unverzichtbare Grundlage für erfolgreiche Trainierbarkeit, optimale Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention im Hochleistungsalter.

Wichtige Prinzipien für motiviertes und effektives Sporttreiben und Bewegen im frühen Kindesalter sind:

- **Ein bewegter Alltag als Trainingsfundament:** Freies Bewegen und Sporttreiben ermöglichen, auf dem Schulweg, draussen in der freien Natur oder auf dem Sportplatz trainieren, bewegtes und sportlich aktives Familienleben.
- **Vielseitiges Trainieren:** Schneesportarten sind technisch anspruchsvoll und erfordern vielseitig ausgebildete konditionelle und koordinative Fähigkeiten. Im frühen Kindesalter sollen deshalb vielseitige Bewegungserfahrungen innerhalb der Sportart sowie eine polysportive Ausbildung den roten Faden im Trainingsalltag bilden.
- **Umfangorientiertes Trainieren:** Kinder verfügen natürlicherweise über eine sehr hohe Belastungstoleranz und rasche Erholungsfähigkeit. Wenn junge Schneesportler die Trainingsintensität selber bestimmen können, dann sind im Training und im bewegten Alltag von Klein an hohe Bewegungsumfänge möglich und sinnvoll.
- **Erlebnisreiches Trainieren:** Ein wichtiges Ziel im Kindersport ist Sportbegeisterung. Trainings für Schneesportler im frühen Kindesalter sollen viele spielerische, spannende und überraschende Komponenten aber auch unvergessliche Natur- und Gruppenerlebnisse beinhalten. Der Kreativität der Übungsleiter sind keine Grenzen gesetzt.
- **Herausforderndes Sporttreiben:** Trainings im Kindersport beinhalten immer wieder neue Herausforderungen. Sich mit Kolleginnen und Kollegen in kleinen Wettkämpfen messen und das ständige Erleben von neuen Bewegungs- und Körpererfahrungen sind wichtige Bestandteile im Kindersport.

## Wichtige Trainingsprinzipien im Kindersport

- Regelmässig trainieren und bewegen: 1000 Stunden im Jahr, lebenslänglich.
- Vielseitiges und abwechslungsreiches Training.
- Variation der Inhalte.
- Variation der Methoden.
- Variation der Intensitäten.
- Umfangorientiertes Training.
- Wettkämpfe und Tests.

# Kondition und Koordination

**Die Konditionsfaktoren – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit – und die Koordination sollen bereits im frühen Kindesalter entwickelt und trainiert werden. Dies allerdings gezielt und dem Alter entsprechend. Tipps für ein gelungenes Off-Snow-Training.**

## Ausdauer

**Aus der Theorie:** Ausdauer bezeichnet die Fähigkeit, einer sportlichen Belastung bzw. eine bestimmte Leistung möglichst lange aufrechterhalten zu können und/oder sich nach sportlichen Belastungen möglichst rasch zu erholen. Ausdauer ist zu einem grossen Teil von der aeroben Kapazität ( $VO_2\max$ ) abhängig, d.h., wie viel Sauerstoff der Körper maximal für die Energieproduktion aufnehmen und in Energie umsetzen kann. Ausdauer und die sauerstoffabhängige Energieproduktion können schon im frühen Kindesalter gut trainiert werden. Intensitätsbereiche aus dem Erwachsenentraining können aber nicht angewendet werden. Deshalb unterscheidet sich erfolgreiches Ausdauertraining im frühen Kindesalter methodisch und insbesondere bezüglich Intensitätsgestaltung vom Erwachsenentraining.

**Für die Praxis:** Ausdauerorientierte Trainingsformen im frühen Kindesalter sollen vor allem abwechslungs- und erlebnisreich sein. Eine gute Basis für die Ausdauer von zukünftigen Schneesportlern wird im Kindesalter weniger über spezifisches Training erreicht, sondern vielmehr über umfangbetontes, meist nicht geleitetes Bewegung und Sporttreiben Tag für Tag. Dazu gehört auch der Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad, Spielen im Freien mit Kollegen und Freunden oder ein aktiver und bewegter Familienalltag. Wird im frühen Kindesalter die Ausdauer spezifisch trainiert, sollte das Training vor allem Spass bereiten und spielerisch inszeniert werden. Intermittierende Formen entsprechen dem natürlichen Belastungsmuster von Kindern. Die Intensität sollte frei wählbar sein, darf und soll aber durchaus auch hoch sein.

## Kraft

**Aus der Theorie:** Kraft ist im Sport die Fähigkeit des Nerven-Muskelsystems, mit Muskelkontraktionen Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) bzw. sie zu halten (statische Arbeit). In der vorpuberalen Phase ist das trainingsbedingte Muskelwachstum aufgrund fehlender Hormone eher gering. Trotzdem sind kraftorientierte Trainingsformen im frühen Kindesalter sinnvoll. Aufgrund von Anpassungen des Nervensystems können durch Krafttraining im frühen Kindesalter beeindruckende Verbesserungen der Kraftleistungen erreicht werden. Schon nur das Einüben richtiger Techniken kann zu deutlichen Kraftverbesserungen führen. Krafttraining im Kindesalter wirkt präventiv bezüglich Verletzungen und Haltungsschäden.

**Für die Praxis:** Im Vordergrund stehen ganzheitliche sowie vielseitige Formen und Methoden, welche die allgemeinen Basis-Kraftfähigkeiten über den ganzen Körper sowie im Speziellen auch die Rumpf- und Beinachsenstabilität trainieren. Die Umsetzung des Krafttrainings im frühen Kindesalter erfolgt sinnvollerweise im Spiel, im Kämpfen (Übungen aus Judo, Schwingen, Ringen etc.), leichtathletischen Disziplinen, Geräteturnen, Klettern, Sprüngen, Partnerübungen sowie Übungen mit hohen koordinativen Anforderungen.

## Beweglichkeit

**Aus der Theorie:** Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke ausführen zu können. Beweglichkeit ist tageszeit-, temperatur- und ermüdungsabhängig. Die natürliche Beweglichkeit erreicht sein Maximum im frühen Kindesalter. Kinder im vorpubertären Alter verfügen deshalb meist über eine gute Beweglichkeit.

**Für die Praxis:** Die Elastizität von Gelenken, Sehnen und Muskeln ist im frühen Kindesalter gut ausgeprägt. Für bewegungsaktive Schneesportler dieser Altersgruppe sind deshalb spezifische Beweglichkeitsprogramme wie das Dehnen nur wenig sinnvoll. Hingegen werden zur Förderung bzw. zum Erhalt der Beweglichkeit im frühen Kindesalter gymnastische Trainingsübungen empfohlen, bei welchen über den ganzen Bewegungsumfang der Gelenke belastet wird. Dies kann unter anderem ein verstärktes Muskellängenwachstum bewirken, was die Kinder beweglicher sowie schneller macht und später, während starken Wachstumsphasen, das Auftreten chronischer Beschwerden des aktiven Bewegungsapparates verhindern kann.

## Schnelligkeit

**Aus der Theorie:** Schnelligkeit bei sportlichen Bewegungen ist die Fähigkeit, auf einen Reiz bzw. ein Signal hin schnellstmöglich zu reagieren und/oder Bewegungen bei geringen Widerständen mit höchster Geschwindigkeit durchzuführen. Schnelligkeit korreliert eng mit der Entwicklung von Kraft und Koordination. Schnelligkeitsleistungen hängen ab von muskulären (Fasertypen, Muskelquerschnitt), neuronalen (inter- und intramuskuläre Koordination) und psychischen (Willenskraft) Faktoren.

**Für die Praxis:** Schnelligkeitstraining ist ab ca. sieben Jahren sinnvoll. Das Training soll abwechslungsreich, spielerisch und vielseitig gestaltet sein. Es beinhaltet Aktions- und Reaktionsübungen in Spiel und Wettkampfformen. Die Distanzen sind kurz. Auf hinreichende Erholungspausen ist zu achten. Staffeln, Stafetten und kleine Hindernisläufe sind ideale Trainingsformen. Eine Stoppuhr ist häufiger Begleiter im Schnelligkeitstraining.

## Koordination

**Aus der Theorie:** Die Definition der koordinativen Fähigkeiten ist in der Literatur nicht eindeutig. Oft versteht man darunter Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeiten. Die Ausprägung der koordinativen Fähigkeiten hängt primär mit der Funktionsweise des Nervensystems zusammen. Da dieses schon im frühen Kindesalter sehr gut entwickelt ist, können Koordination und Bewegungsfertigkeiten in dieser Altersgruppe optimal trainiert werden.

**Für die Praxis:** Koordinationstraining ist ein Schwerpunkt im frühen Kindesalter. Der Trainer sollte über einen grossen Übungsschatz von anspruchsvollen Übungen verfügen und dabei auch in der Lage sein, diese spontan zu modifizieren. Im Allgemeinen bauen koordinative Übungen immer auf demselben methodischen Prinzip auf: Eine einfache Grundbewegung wird systematisch verändert /erschwert. Bei der Übungsausführung ist eine hohe Konzentration und voller Einsatz gefordert. Die Übungen sollten möglichst abwechslungsreich, herausfordernd und mit einer absehbaren Erfolgchance gestaltet werden. Je nach Ziel kann das Training im ausgeruhten oder vorbelasteten Zustand erfolgen.

# Trainings

## Kräftig wie Lara

**Kraft und Koordination stehen in diesem Training im Zentrum. Die Kinder führen zu zweit einen Circuit durch, der aus vier bis fünf Posten besteht.**

### Rahmenbedingungen



Dauer: 60–90 Minuten  
Gruppengrösse: 8–16  
Alter: 7–12 Jahre

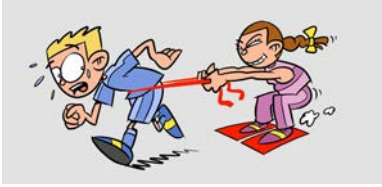
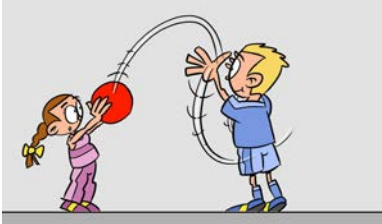

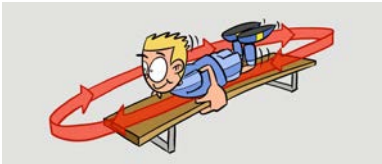
### Lernziele

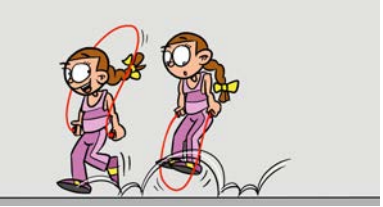
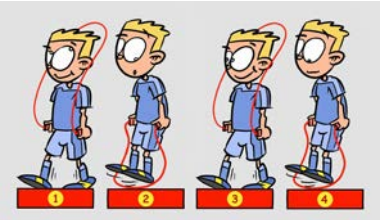

- Verbesserung der allgemeinen Kraft und Koordination.

**Bemerkung:** Die Kinder sollen durch ein Stationentraining, das in der Gruppe absolviert wird, richtig belastet und motiviert werden.

Int. = Intensität 1–4  
(1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	20' (4x5')	<p><b>2–3 Linienball</b></p> <p>Basketball- oder Volleyballfeld, oder ein Feld von ca. 12 x 24 m. Zwei Mannschaften versuchen, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen.</p> <p>Der Ball wird mit der Hand (den Händen) gespielt und darf im Stand oder in der Bewegung mehrfach und einhändig auf den Boden geprellt werden (= Dribbling):</p> <p>Mit dem gehaltenen Ball dürfen 3 Schritte nach dem Fangen im Stand oder im Lauf gemacht werden. Dies gilt auch vor und/ oder nach einem Dribbling. Wird der Ball nach dem Prellen an Ort oder nach einem Dribbling gehalten, so muss er anschliessend abgespielt werden.</p> <p><b>Tipp:</b> Je kleiner das Spielfeld und die Mannschftsgrösse, desto höher kann die Intensität gehalten werden!</p>		Volleyball Mannschftsbandel
Hauptteil	35'–45'	<p><b>4 Circuit</b></p> <p>In 2er-Teams Circuit durchlaufen. Alternierend Übungen ausführen: Wechsel der Funktionen.</p>	<p>Empfohlen: 4–5 Posten auswählen</p> <p>30" Belastung 1 30" Pause 30" Belastung 2 2' Pause und Wechsel zum nächsten Posten → Ablauf bei jedem Posten wiederholen</p> <p>Circuit 1 x vollständig durchlaufen, 5' Pause, Circuit 1 x durchlaufen</p> <p>Total benötigte Zeit für einmaliges Durchlaufen des Circuits: 15–20 Min.</p>	
		<p><b>Posten 1: Parallelsalom</b></p> <p>Hüpfen von einem Bein auf das andere. 2 x nacheinander. Einer gibt den Takt an, Wechsel.</p> <p>Steigerung: Hüpfen auf einem Bein.</p> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hüpfen auf einem Bein</li> </ul>		Dicke Matte Sprungseile Gummiseil oder Schlauch

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'–45'	4	<b>Posten 2: Start</b> Die Kinder werfen sich einen Medizinball via Boden zu (impulsiver «Abstoss»). Ausgangsposition: Ball in Hochhalte.		Medizinbälle 1–4 kg Basketbälle
			<b>Posten 3: Abfahrtstraining</b> Schlepplauf: Ein Kind in der Hocke wird durch das zweite Kind mittels zwei zusammengeknüpften Springseilen, 15 bis 20 m hin- und hergeschleppt.		2 Teppichresten 2 Springseile
			<b>Posten 4: Sprung</b> Die Kinder werfen sich abwechselnd einen Medizinball mit angepasstem Gewicht zu. Ausgangsposition: Hocke mit aufrechtem Oberkörper!		Medizinbälle 1–4 kg Basketbälle
			<b>Posten 5: Slalom</b> Die Kinder führen einen Slalomlauf gegeneinander durch.		14–20 Malstäbe
			<b>Posten 6: Sieger, Jubel im Zielraum</b> Das Kind zieht sich mit beiden Händen auf dem Bauch längs über die Bank.		Bank, ev. Frottiertuch als Gleithilfe

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	1-2	<p><b>Grundsprung</b> Im Gehen, beidbeinig Seilspringen. 20–25 Wiederholungen.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit Zwischensprung, direkt, vorwärts, rückwärts.</li> </ul>		Je ein Springseil pro Teilnehmer
			<p><b>Schrittsprung</b> Im Schrittsprung Seilspringen. 20–25 Wiederholungen.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwärts, rückwärts.</li> </ul>		Je ein Springseil pro Teilnehmer
			<p><b>Balancieren auf Sprungseil</b> Vorwärts, rückwärts, seitwärts.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In der Mitte stehen bleiben und Einbeinstand, Standwaage (Flugzeug), ... ausführen.</li> <li>• Auf allen Vieren übers Seil gehen.</li> </ul>		Je ein Springseil pro Teilnehmer

## Laufen wie Dario

**Ausdauerndes Laufen hat vor allem mit der Einteilung der Kräfte zu tun. Während dieses Trainings lernen die Kinder, die Geschwindigkeit so einzuteilen, dass sie ohne Unterbruch laufen können.**

### Rahmenbedingungen

Dauer: 75–90 Minuten

Gruppengrösse: 8–16

Alter: 7–12 Jahre

### Lernziele

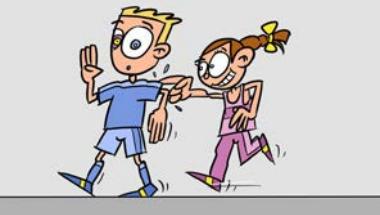


- Die Kinder laufen ohne Unterbruch und können ihre Laufgeschwindigkeit entsprechend anpassen.

### Bemerkung




- Die Elemente wie Wald, Rasen, Sand, Steine, Bachbette, Spielplätze, usw. welche man im Freien zur Verfügung hat, sollen für das Training genutzt werden.
- Im Alter von 7–12 findet das Grundlagentraining mit einem grossen spielerischen Anteil statt. Monotonie und Langeweile soll vermieden werden. Wichtig ist die Variation von Methoden (Lauftechnik, Dauerläufe, Intervalle und Ausdauer-spiele) und der Trainingsintensitäten sowie eine Niveau angepasste Steigerung des Belastungsumfangs. Die Grenzen der Kinder sollen stets akzeptiert werden.

Int. = Intensität 1–4

(1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	10'	<b>1 Roboterlaufen</b> A (Roboter) läuft vor B (Steuermann). Mit folgenden Kommandos durch Klopfen steuert der Steuermann den Roboter: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Rücken = vv</li> <li>• Auf Rücken 2 x = Gang schneller (3 x, 4 x, ...)</li> <li>• Auf linke Schulter = li</li> <li>• Auf rechte Schulter = re</li> <li>• Auf Hände = Arme mitschwingen</li> <li>• Auf Ferse = Fersenlaufen</li> <li>• Auf Zehen = Zehenlaufen</li> <li>• Auf Kopf = Stopp</li> </ul> <b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Steuermann versucht mehrere Roboter zu einem Ziel zu führen oder um Bäume herum zu steuern.</li> </ul>		
	7'	<b>2 Atomspiel</b> Alle laufen in bekanntem Raum umher, Leiter gibt ein Signal 2 x, 3 x, 4 x, .... Kinder sammeln sich in dieser Anzahl als Atom. Die Leiterperson gibt jedes Mal ein weiteres Merkmal zur Lauftechnik in Auftrag (flacher Fussaufsatz, Ballenlauf, Oberkörper aufrecht, Arme schwingen mit). Wer keine Gruppe findet, bekommt eine Zusatzaufgabe (z. B. Rumpfkraft). Letztes Atom hat 2 Paare für nächste Übung.		Pfeife
Hauptteil	8'	<b>2 Begegnungslauf</b> Auf einer Runde im Gelände laufen zwei Kinder sich entgegen und wenden beim Treffpunkt. Beide versuchen gleichzeitig wieder am Start anzukommen. Mehrere Male wiederholen, um das Tempogefühl zu verbessern.		



		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	10'	2-3	<p><b>Zeitschätzlauf</b></p> <p>Die Kinder laufen eine bestimmte Strecke und versuchen nach einer bestimmten Zeit (1,2,3 Minuten) wieder am Ausgangspunkt zu sein.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sie laufen ein Ziel in 1 Minute an und versuchen innert 50 Sekunden wieder zurück zu sein.</li> </ul>		Stoppuhr, Signal
	30'	2-3	<p><b>Geländeparcours-Puzzle</b></p> <p>Zuerst wird ein Parcours von ca. 2-3 Minuten mit natürlichen Hindernissen wie Sandkasten, Bänke, Treppen, Bäumen, etc. bestimmt. Es gibt 4 Gruppen, jede Gruppe bekommt ein Bild eines Puzzles mit ca. 6 Teilen. In einer Kiste sind alle Puzzleteile. Die ganze Gruppe läuft den Parcours, nach jeder Runde darf ein Teil geholt werden. Es wird gelaufen bis alle Teile geholt wurden.</p>		Markierkegel Natürliche Hindernisse Puzzle, Bild (Tipp: 4 Bilder der Gruppe entsprechend kopieren und in 6 Teile schneiden)
Ausklang	15'	2	<p><b>Brückenfangis</b></p> <p>2 bis 4 Fänger. Wer gefangen wurde, geht in den Vierfüsser-Stand und macht eine Brücke. Wenn ein freier Spieler unter dieser Brücke hindurchgekrochen ist, darf er wieder mitspielen.</p> <p><b>Tipp:</b> Je nach Niveau Brückenposition anpassen, keine Hohlkreuzhaltung. Mit Variation der Spielfeld- und Gruppengrösse sowie der Dauer kann die Intensität gesteuert werden.</p>		

## Springen wie Simi

**Hoch, weit oder originell: Die Kinder lieben Sprünge. In diesem Circuittraining liegt der Fokus auf Sprungtechnik und Schnellkraft.**

### Rahmenbedingungen

Dauer: 75–90 Minuten

Gruppengrösse: 8–16

Alter: 7–12 Jahre





### Lernziele




- Verbesserung der Sprungtechnik und Sprungkraft.

**Bemerkung:** Eine gute Sprungtechnik ist die Basis des Sprungkraft-Trainings. Auf Rumpf- und Beinachsen-Stabilität achten!

Int. = Intensität 1–4

(1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	10'	1–2 <b>Bändeli-Fangis</b> Wer hat am Ende am meisten Bändeli?		2 Spielbändel pro Kind
	10'	2–3 <b>Hüpf-Parcours</b> Jedes Kind zeigt eine Variante vor, die anderen machen es nach.		1-2 Schnelligkeits-Leitern oder ca. 10 Reifen
Hauptteil	40'	3–4 <b>Circuit</b> In 2er bis 4er-Teams Circuit durchlaufen.	4 Posten à 5'. Der Circuit wird 2 x absolviert	
		<b>Posten 1: Spring auf den Turm</b> Die Kinder springen aus dem Stand auf Mattenturm. Wer schafft die höchste Höhe?		20 dünne Matten
		<b>Posten 2: Spring wie ein Frosch</b> Eine Mattenbahn auslegen. Die Kinder springen über die Mattenbahn. Wer braucht wie viele Sprünge?		5 dünne Matten

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<b>3-4</b> <b>Posten 3: Hüpf-Duell</b> Zwei identische Hüpf-Parcours aufstellen. Zwei Kinder treten gegeneinander an. Wer ist schneller? Wer bleibt fehlerfrei?		2 Schnelligkeits-Leitern, 8 Reifen, 8 kleine Hürden
		<b>Posten 4: Telemark-Landung</b> Die Kinder führen verschiedene Sprünge (0°, 90°, 180°, ...) mit Telemark-Landung aus. Wie viele saubere Landungen schaffst du?		1 dicke Matte 1 Minitrampolin oder 1 Schwedenkasten
Ausklang	15'	<b>1-2</b> <b>Streetball</b> Die Kinder spielen einen Match 2:2, 3:3 oder 4:4 in beiden Hallenhälften.		Spielbänder 2 Basketbälle

## Stylisch wie Dave

Mit verschiedenen Geräten kann die Koordination verbessert werden. Gymball, Slackline, Minitrampolin sollen in diesem Training dabei helfen, das Gleichgewicht und die Stabilität beim Balancieren und Landen zu verbessern.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60–90 Minuten

Gruppengrösse: 8–16





Alter: 7–12 Jahre

### Lernziele

- Verbesserung der allgemeinen Koordination.

**Bemerkung:** Für eine bessere Stabilität beim Balancieren und Landen sollte der Oberkörper aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet sein!

Int. = Intensität 1–4  
(1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	10'	1–2 <b>Sitzball</b> Wer getroffen wurde, macht auf der Mattenbahn Rolle vw, rw, sw, Rad, etc. und darf danach wieder am Spiel teilnehmen.		1–2 Softbälle 5 dünne Matten
	40'	3–4 <b>Circuit</b> In 2er bis 4er-Teams Circuit durchlaufen.	5 Posten à 5' Circuit wird 2 × absolviert	
		<b>Posten 1: «Balancieren»</b> Die Kinder sitzen, knien, stehen, springen auf einen Gymnastikball. Pro dicke Matte nur ein Gymball! Auf genügend Sturzraum achten.		2 Gymbälle (60 cm) 2 dicke Matten
		<b>Posten 2: Kopfüber</b> Die Kinder führen Rollen oder den Sitzumschwung vw, rw (ev. mehrere hintereinander) an Schaukelringen, bzw. am Reck aus. Evtl. Hilfestellung leisten.		2 Schaukelringe oder 2 Reck brusthoch 2 x 15 cm Matten
<b>Posten 3: Slackline</b> Ein Kind zeigt einen Trick, die anderen versuchen den Trick nachzumachen.		1 Slackline oder 1 Langbank 4 dünne Matten		
Hauptteil				

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<b>3-4</b> <b>Posten 4: Spin-Session</b> Die Kinder führen einen Sprung aus mit 180°-Drehung und stabiler Landung auf der Line. Danach versuchen sie einen 360°-Sprung aus, evtl. 540° (immer beidseitig).		Linien auf Hallenboden
		<b>Posten 5: Airtime</b> Ein Kind zeigt einen Trick, die anderen versuchen den Trick nachzumachen und stabil zu landen.		1 Minitrampolin 1 dicke Matte
Ausklang	15'	<b>1-2</b> <b>Stylewurf</b> Zwei Gruppen bilden. Nach einem Sprung auf dem Minitrampolin führt jedes Kind einen Wurf aus. Welches Team erzielt mehr Treffer, hat mehr Style?		1 Minitrampolin 1 dicke Matte 2 Softbälle 3 Kegel/Hütchen

## Schnell wie Fanny

**Wer schnell sein will, braucht nicht nur schnelle Beine. Dieses Training verbessert auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit der Kinder.**

### Rahmenbedingungen




Dauer: 60–90 Minuten  
Gruppengrösse: 8–16  
Alter: 7–12 Jahre



### Lernziele


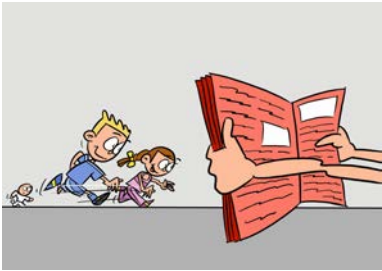
- Die Kinder können wiederkehrende Laufdistanzen maximal schnell laufen. Die Reaktion wird über verschiedene Wahrnehmungskanäle geschult.

**Bemerkung:** Die Distanz bei wiederkehrenden Läufen (z. B. Stafetten) soll bei Kindern dem Alter angepasst sein. (Faustregel gemäss Trainingshandbuch J+S-Kindersport Allround «5 Meter pro Altersjahr» maximal schnell laufen, Bsp. 5-Jährige = 25 Meter, 10-Jährige = 50 Meter). Das Verhältnis von Belastungs- und Pausendauer ist von 1:12 bis 1:20. Nach Möglichkeit soll diese Lektion im Freien durchgeführt werden. Anstelle von Zeitungen können für einzelne Übungen auch Stäbe verwendet werden.

Int. = Intensität 1–4  
(1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	8'	2	<b>Zeitungsspiel</b> Jeder Schüler erhält eine Zeitungsseite und läuft so, dass diese durch den «Fahrtwind» an den Oberkörper gedrückt wird, ohne herunterzufallen. Dann wird die Zeitung 1 x, später 2 x oder 3 x gefaltet und die Geschwindigkeit erhöht, damit sie nicht herunterfällt.		Zeitung
	7'	1–2	<b>Zeitungsfangis</b> 2–3 Fänger haben eine Zeitung als Stab in der Hand. Wer mit der Zeitung berührt wird, macht Skipping an Ort, bis er von einem Mitspieler erlöst wird.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anfersen, Hampelmann,...</li> </ul>		Zeitung als Stab geformt Skipping
Hauptteil	10'	2–3	<b>Reaktionsübungen</b> 2er- Gruppen. <ul style="list-style-type: none"> <li>Zeitung liegt vor A auf dem Boden. A hüpfert beidbeinig gemäss Anweisungen von B, B steht gegenüber und gibt mit Armen Hüpfrichtung an.</li> <li>A steht hinter B, welcher am Boden sitzt und lässt Zeitung fallen, B soll sie fangen.</li> <li>A steht hinter B und wirft Zeitung nach vorne. Sobald B die Zeitung sieht, startet er und holt die Zeitung so schnell wie möglich.</li> <li>dito, als Startsignal berührt A den Rücken von B.</li> </ul> <b>Variation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Auch als Wettkampfformen durchführen!</li> </ul>		Zeitung als Ball zusammengedrückt

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	20'	4	<p><b>Stafetten</b></p> <p>Jeweils 2–3 Kinder stehen sich gegenüber (Distanz siehe Bemerkungen) welche Gruppe ist zuerst wieder am gleichen Ort:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitung übergeben</li> <li>• Dito, Lehrer wirft Zeitungsknäuel auf, wenn er auf den Boden fällt ist Start</li> <li>• Dito, verschiedene Fortbewegungsarten: 1 Pfiff = vv, 2 Pfiffe = rw, 3 Pfiffe = sw, 4 Pfiffe = Laufsprünge, Quak = Froschhüpfen</li> <li>• Eigene Ideen</li> </ul> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Übung können auch 2 Durchgänge gemacht werden!</li> </ul>		Zeitungen zu Stäben geformt Pfeife
		3	<p><b>Zeitungssprungparcours</b></p> <p>Mit Zeitungen diverse Sprungparcours legen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vv beidbeinig über Zeitung springen</li> <li>• sw beidbeinig über Zeitung springen</li> <li>• einbeinig über Zeitung springen</li> <li>• dito anderes Bein</li> <li>• dito 2 x re, 2 x li</li> <li>• auf Zuruf von Leiter Bein wechseln</li> <li>• A gibt Sprungfolge vor, B macht sie nach.</li> <li>• Eigene Ideen</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b> Die Übungen werden schnell ausgeführt. Präzision verlangen!</p>		Zeitungen zu Stäben geformt

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	2	<p><b>Tag und Nacht</b></p> <p>A und B liegen sich gegenüber, dazwischen liegt eine Zeitung. Lehrer erzählt eine Geschichte mit Tag und Nacht. Wenn «Tag» ertönt, muss A eine Zeitung fassen und hinter die Grundlinie rennen, wenn «Nacht» kommt muss B die Zeitung fassen und hinter Grundlinie rennen ohne von A gefangen zu werden.</p> <p><b>Variation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Ausgangspositionen</li> </ul>		Zeitung Markierungskegel
	5'	1-2	<p><b>Zeitungslesen</b></p> <p>Der Lehrer steht vorne und ist am Zeitung lesen. Die Kinder stehen in einem Abstand von ca. 50 m gegenüber und rennen nach vorne, wenn der Lehrer die Zeitung hinunter nimmt, müssen die Kinder stoppen. Wer noch am Laufen ist, muss wieder hinten starten.</p>		Zeitung



# Hinweise

## Literatur

- [Bundesamt für Sport \(2013\). Trainingshandbuch J+S Kindersport Allround. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO](#)
- [Baumberger, J., Müller, U., Lienert, S.. \(2009\) Basistests: polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren. Horgen: Schweizerischer Turnverband](#)
- [Mühlbauer, T., Roth R., Kibele, A., Behm, D., Grancher U. \(2013\). Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen. Schorndorf: Hofmann Verlag.](#)

## Links

- [J+S Kindersport Einführungslektionen](#)
- [Vielseitiges Training mit dem Springseil](#)

## Downloads

- [Monatsthema 04/2013 «Off-Snow-Training für Freestyle Snowboarder und Skifahrer»](#)
- [Monatsthema 10/2011 «Kids auf Ski und Snowboard»](#)

## Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:

**SWISSski+**

## Impressum

### Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

### Autoren

Peter Läubli, Chef Ausbildung  
& Forschung, Swiss-Ski  
Michael Vogt, Leiter Forschung, Swiss-Ski  
Pia Alchenberger-Kempf, Kindersport,  
Swiss-Ski  
Roland Herzig, Ausbildungsentwicklung,  
Swiss-Ski

### Redaktion

mobilesport.ch

### Titelbild

Rainer Benz

### Zeichnung

Rainer Benz

### Layout

Lernmedien, EHSM