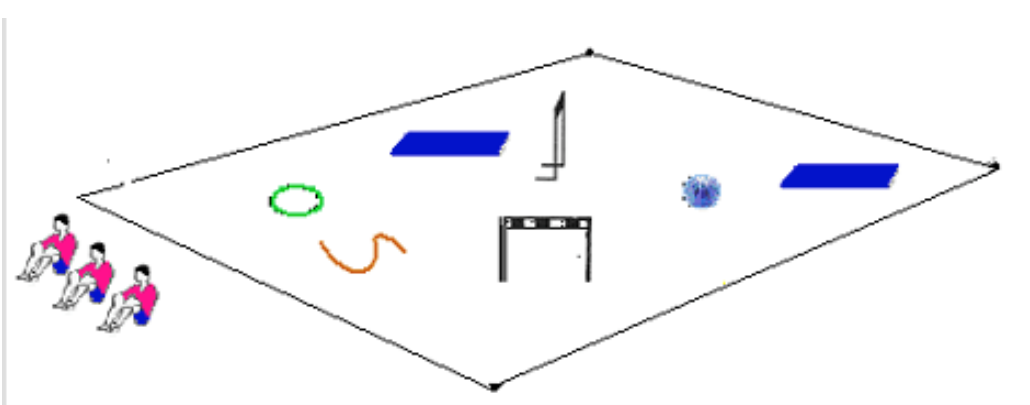


## Hauptteil (2) Skispezifisches Schnelligkeitstraining

U8-U16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

<b>Trainingsziel/-wirkung</b>	Komplexe Schnelligkeit, schnelles Wahrnehmen, Verarbeiten, Handeln. Dieses Training ist ein sehr skispezifisches Schnelligkeitstraining.			
<b>Trainingsmethode</b>	Wiederholungsmethode			
<b>Belastungsparameter</b>	Intensität	100%	Umfang	3 - 4 Wdh.
	Dauer	30 Sek. - 1 Min.	Pause	5 Min.
<b>Gesamtdauer</b>	30Min			
<b>Trainingshinweise</b>	Nach jedem Durchgang werden die Geräte wieder anders angeordnet			
<b>Geräteaufbau</b>				
<b>Hauptprogramm</b>	<p>An jedem Gerät (es können beliebige Geräte verwendet werden) wird eine Aufgabe erfüllt, die den Kindern vor dem Spiel erklärt wird. Danach werden die Geräte durcheinander angeordnet. Die Kinder sehen diese Anordnung nicht. Es wird die Zeit gestoppt, wie lange ein Kind benötigt, um alle Aufgaben durchzuführen. Die Reihenfolge der einzelnen Aufgaben bestimmt das Kind selbst.</p> <p>Hier ein Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Körper muss durch den Reifen</li> <li>- Eine Hürde muss übersprungen werden</li> <li>- Bei einer Hürde muss der Körper unten durch</li> <li>- Der Po muss den Medizinball berühren</li> <li>- Auf einer Matte Rolle vw</li> <li>- Auf der anderen Matte Rolle rw</li> </ul>			