

Skispezifisches Koordinationstraining

Hochleistungstraining

Alternativ auch für jüngere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	Verbesserung der skispezifischen Gleichgewichtsfähigkeit			
Trainingsmethode	Spezifisches Koordinationstraining			
Belastungsparameter	Intensität	Mittel bis hoch	Umfang	2-3 Durchgänge
	Dauer	2-3- Wdh pro Übung, Abhängig vom Ermüdungszustand, da Verletzungsgefahr, Ermüdung gewollte, Inhalte anspruchsvoll	Pause	Lohnende Pausen zwischen Übungen
Gesamtdauer	1,5 - 2 Stunden			
Trainingshinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Anspruchsvolle Inhalte • Verletzungsgefahr (wenn ja Hilfestellung leisten, Geräte sichern, Matten auslegen) • Veränderung der äußeren Bedingungen • Kombination von Bewegungsfertigkeiten • Variation von Bewegungsausführungen • Abbruch bei zu hoher Ermüdung 			
Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Slackline, Schwebebalken, Trampolin, Kästen, Ringe, Bank, Skischuhe, Balanceboard, Jumper, Barren 			
Aufwärmprogramm	<p>Koordinative Lauschule mit Hütchen 15 Minuten</p> <p>Beispiel:</p> <p>Gelbes Hütchen (hüpfen rechtes Bein), blaues Hütchen (Hüpfen linkes Bein), rotes Hütchen (beidbeinig)</p> <p>Verschiedene Variationen: Klatschen bei bestimmten Farben, unterschiedliche Kontakte bei den Farben, usw.</p>			
Hauptprogramm	<p>1. Balancieren auf beweglicher Bank</p> <p>Athlet/Athletin bewegt sich auf einer Bank von einer Seite zu der anderen, durch die Rohre ist die Bank in ständiger Bewegung.</p> <p>Verschiedene Aufgaben: Ball zu werfen, Jonglieren</p> <p>2. Sprünge auf Barren</p> <p>Vom Trampolin auf den Stufenbarren springen und in einer kompakten Position landen und ausbalancieren.</p> <p>Variationen: Landen auf einem Bein, landen in Abfahrtshocke, Ball zu werfen bei sicherem Stand, kleine Gewichte in den Händen.</p> <p>3. Sprung auf Slackline</p> <p>Auf die Slackline springen, ausbalancieren und weiter auf den Schwebebalken springen, Landung in Abfahrtshocke.</p> <p>Auf der Slackline Sprünge nach links und rechts, Schwebebalken dient hier zur Hilfestellung</p> <p>4. Parcours mit verschiedenen Elementen</p>			

Skispezifisches Koordinationstraining

Hochleistungstraining

Alternativ auch für jüngere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

	<ul style="list-style-type: none"> • Sprung von Trampolin zu Trampolin, jeweils zwei Kontakte (hohe Rumpfspannung) • Von dem zweiten Trampolin direkt auf die Kastengasse mit Trampoline in der Mitte. • In der Gasse Landung, jeweils auf dem Außenbein (stabile Landung, kompakte Position). • Trainer wirft dazwischen Bälle zu, diese müssen gefangen und zurück geworfen werden. • Zuletzt folgt ein Sprung über einen Kasten direkt auf eine Bank, die in Seilen hängt. • Landung auf der Bank ausbalancieren. <p>Wegen der verschieden komplexen Aufgaben und Dauer wird eine lange Konzentrationsphase benötigt.</p> <p>Variation von Bewegungsausführungen</p> <p>4. Koordinationstraining mit Skischuhen</p>
Trainingsabschluss	15 Minuten Fußballtennis