



DSV-Athletik-Challenge

Disziplin Skilanglauf (U8 bis U15)

Übungskatalog mit Testformen

DSV-Athletik-Challenge



Einleitung

Durch die DSV-Athletik-Challenge soll in allererster Linie ein Angebot geschaffen werden das Athletiktraining im Schülerbereich des Skilanglaufes freudvoll und abwechslungsreich zu gestalten. In diesem Dokument findet Ihr eine Zusammenstellung unterschiedlichster allgemein-athletischer Übungen die in das Athletik- und Krafttraining junger Skilangläufer eingebaut werden können um grundlegende sportartbezogene Leistungsvoraussetzungen vorzubereiten. Diese sollen ein breites Spektrum für den Skilanglauf wichtiger Fähigkeiten abdecken. Die Auswahl folgt dabei dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“. Ergänzend zu den Übungsangeboten werden für jeden Bereich zusätzlich altersklassenbezogene Kernübungen vorgeschlagen, durch die eine Überprüfung des entsprechenden Leistungsniveaus ermöglicht wird.

Organisation

Die Durchführung der Challenge ist nicht an einen festen Termin gebunden. Der Zeitraum für die Durchführung der DSV-Athletik-Challenge ist der **01.08.2021 bis 30.10.2021**. In diesem Zeitraum sollte im Rahmen des Athletiktrainings jede **Kern-/Testübung** einmal durchgeführt werden. In den verschiedenen Kategorien werden Kern-/Testübungen angeboten die teilweise altersabhängig differenziert sind.

Testerfassung

Die Erfassung der Ergebnisse erfolgt in der entsprechenden **Erfassungsmaske** der Challenge. Diese beinhaltet entsprechende Tabellenblätter in die die unterschiedlichen Tests eingetragen werden können. Alle wichtigen Hinweise zur Erfassung der Testergebnisse findet Ihr im „Info“-Tabelleblatt.

Testauswertung

Wenn alle Tabellenblätter ausgefüllt sind, werden die Ergebnisse im Tabelleblatt „Gesamtlis-te“ zusammengeführt. Durch Klick auf den Button „nach Altersklassen sortieren“ wird eine Altersklassenranking erstellt. Somit erhält man eine entsprechende Ergebnisliste.

Bitte bei der Dateneingabe auf die Einhaltung der Formate achten! Sie sind in der Überschriftenzeile jedes Erfassungsbogens hinter dem Bezeichner der Testleistung in eckigen Klammern vermerkt.

Die ausgefüllten Erfassungsmasken können mit entsprechender eindeutiger Bezeichnung wieder auf die Cloud hochgeladen bzw. an schuerer@iat.uni-leipzig.de versendet werden.

<https://oc.iat.uni-leipzig.de/skilanglauf/index.php/s/kXw4HpriYDY2yNZ>

DSV-Athletik-Challenge



Beweglichkeit

Beispiele für Beweglichkeits- und Dehnungsübungen



Katzenbuckel



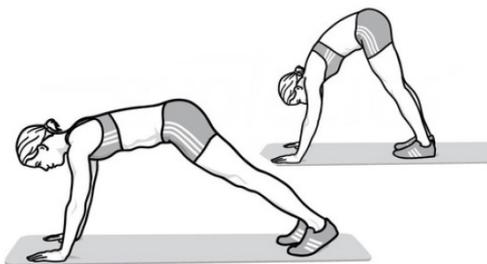
Dreiecke



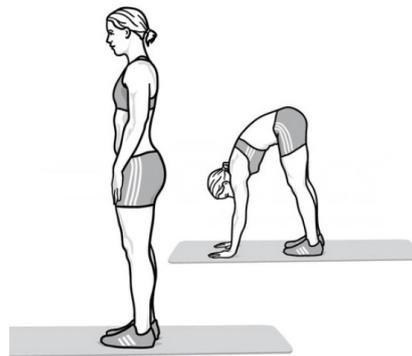
hohe Brücke



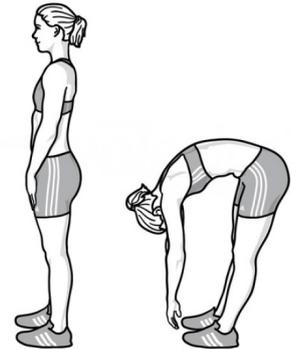
Entengang



Oberschenkelrückseite Variante 1



Variante 2



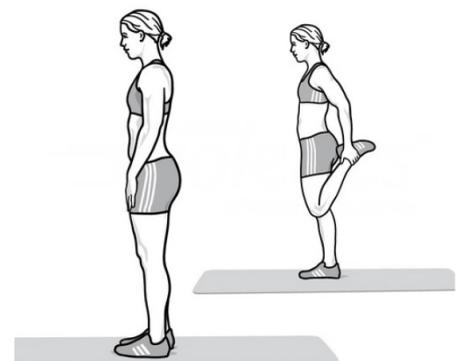
Variante 3



Dehnung Gesäß



Dehnung Gesäß



Oberschenkelvorderseite

DSV-Athletik-Challenge



Beweglichkeit

Kernübung zur Überprüfung der Beweglichkeit

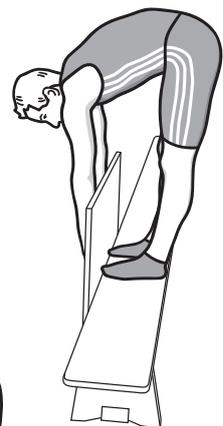
„Stand and Reach“

Anordnung	An einem vorgefertigten Holzkasten bzw. einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt. Der Wert 100 befindet sich auf Höhe des Sohlenniveaus. Unterhalb der Kante vergrößert sich das Skalenniveau, oberhalb wird es kleiner. Die Testperson steht ohne Schuhe auf dem Holzkasten bzw. der Langbank.
Durchführung	Die SportlerInnen stehen auf einer Langbank oder einem extra angefertigten Holzkasten. Sie beugen den Oberkörper langsam nach vorn ab und die Hände werden parallel einer Zentimeterskala, möglichst weit nach unten geführt. Die Beine sind parallel und gestreckt. Die maximal erreichte Dehnposition ist zwei Sekunden lang zu halten. Der Skalenwert wird an dem tiefsten Punkt, den die Fingerspitzen berühren, abgelesen. Die Testperson hat zwei Versuche. Zwischen den beiden Versuchen soll sich die SportlerInnen wieder aufrichten. Bitte achtet auf korrekte Ausführung.
Versuche	2
Messgröße	Länge in Zentimeter, Intervall 1,0 (Bsp.: 106 cm)
Helfer	1 Helfer für Messwernerfassung
Material	Holzkiste mit angebrachter Zentimeterskala, alternativ kann ein Brett mit Zentimeterskala an einer Langbank befestigt werden.

Körpergewicht:

Gewogen wird in leichter Sportbekleidung ohne Schuhe.

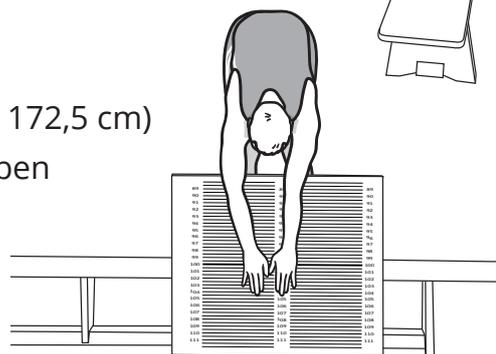
Messgenauigkeit	Kilogramm, 100 Gramm (Bsp.: 62,5 kg)
Helfer	1 Helfer zum Wiegen/Schreiben
Material	geeichte Personenwaage



Körpergröße:

Die Messung erfolgt barfuß, aufrecht stehend mit Blickrichtung geradeaus.

Messgenauigkeit	Zentimeter, Millimeter (Bsp.: 172,5 cm)
Helfer	1 Helfer zum Messen/Schreiben
Material	Anthropometer





Schnelligkeit

Beispielübungen für Schnelligkeitstraining

An dieser Stelle sollen keine Beispiele für Schnelligkeitstraining aufgeführt werden. Vielmehr wird auf den umfangreichen Übungskatalog zum Schnelligkeitstraining in der AGA und dem GLT in der RTK Skilanglauf verwiesen.

<https://rtk.skilanglauf.sport-iat.de/trainingsetappen/grundlagentraining/schnelligkeit>



Übungskatalog

Schnelligkeitstraining
in der Etappe

Allgemeine
Grundausbildung
8 - 12 Jahre
&
Grundlagentraining
13 - 15 Jahre

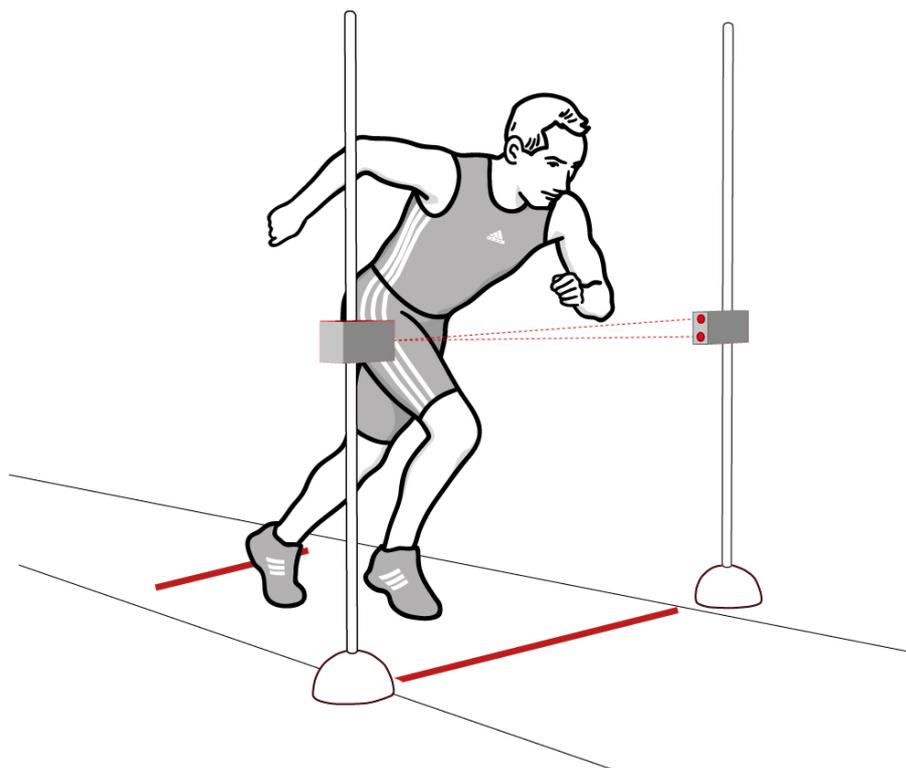
DSV-Athletik-Challenge



Kernübung zur Überprüfung der Schnelligkeit

„30 m Sprint mit Lichtschranke“

Anordnung	Die Lichtschranken werden etwa in Kniehöhe installiert. Für eine optische Unterstützung ist die Position der Startlichtschranke an einer Markierungslinie auszurichten. Die zweite Lichtschranke wird genau 30 m entfernt aufgestellt. Ein Meter vor der Startlichtschranke wird eine Ablaufmarkierung aufgeklebt.
Durchführung	Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Startlichtschranke. Der Start erfolgt ohne Kommando. Der Sportler durchläuft die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.
Versuche	2 (der beste Versuch wird gewertet)
Messgröße	Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)
Helfer	1 Helfer für Messwerterfassung
Material	Lichtschrankenanlage (Start- und Zielschranke) Ablaufmarkierung (Kreidestrich oder Klebemarkierung für Parkett)



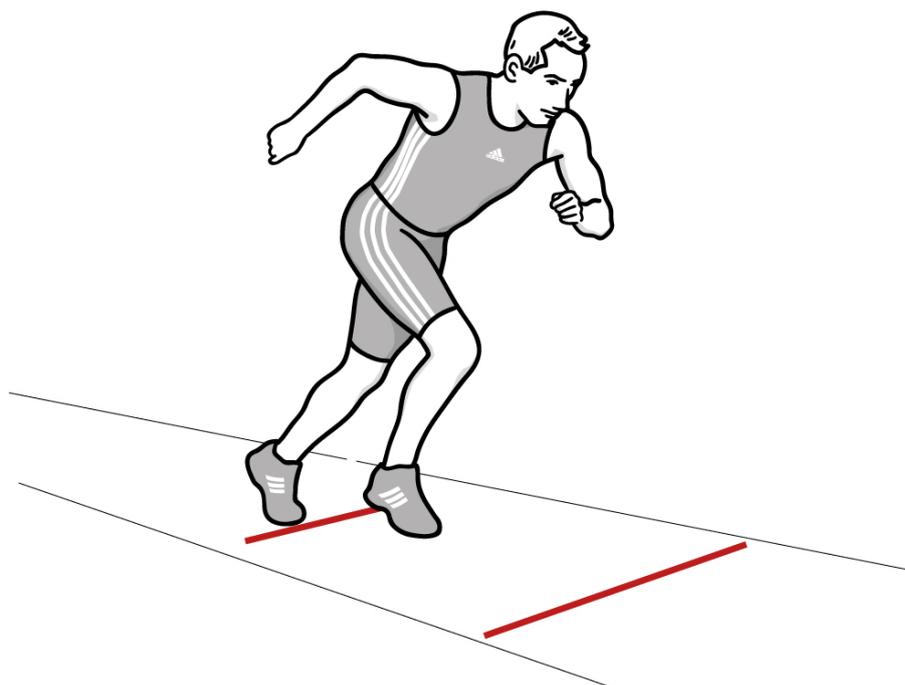
DSV-Athletik-Challenge



Kernübung zur Überprüfung der Schnelligkeit

„30 m Sprint ohne Lichtschranke“

Anordnung	Die Zeitmessung erfolgt manuell mittels Stoppuhr. Die 30-m-Strecke wird durch Hütchen bzw. Klebeband markiert. Zusätzlich wird 1m vor der Anfangsmarkierung eine Ablaufmarke geklebt.
Durchführung	Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Ablaufmarke. Die Ablaufmarke befindet sich einen Meter vor der Anfangsmarkierung. Der Start erfolgt auf Kommando. Die Stoppuhr wird gestartet, wenn die SportlerInnen die „Null-Line“ überquert und beim Zieldurchlauf gestoppt. Ein Helfer schwingt bei Zieldurchlauf den Arm in die Höhe und der Zeitnehmer stoppt die Uhr. Die Sportler durchlaufen die Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit.
Versuche	2 (der beste Versuch wird gewertet)
Messgröße	Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)
Helfer	2 Helfer für Messwerterfassung
Material	Ablaufmarkierung (Hütchen, Kreide oder Klebemarkierung für Parkett)

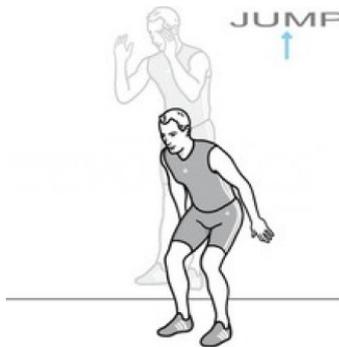


DSV-Athletik-Challenge

Schnellkraft der Beine (Sprünge)



Beispiele für Schnellkraftübungen der Beine



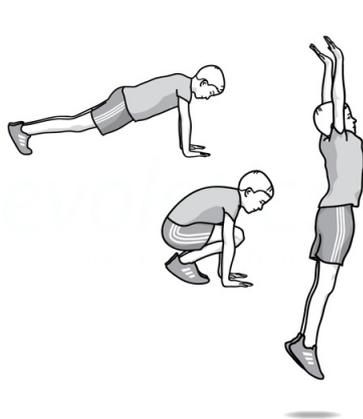
Squat Jump (beidbeinig)
mit Armschwung einfach
oder mehrfach



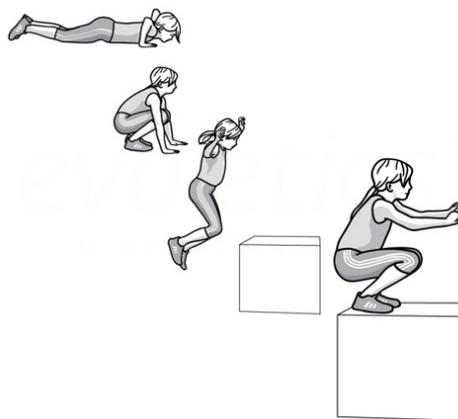
Squat Jump aus der
Hockposition mit Armen
in der Hüfte



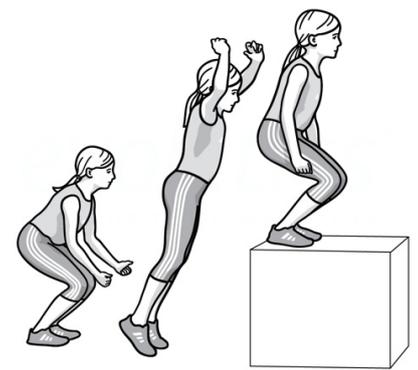
Wechselsprünge am
Hocker



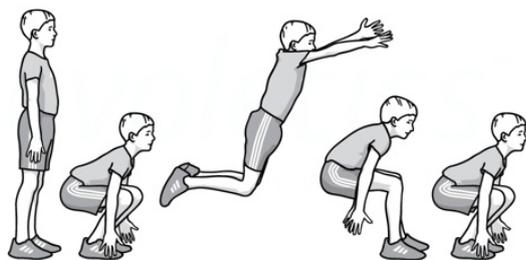
Burpee



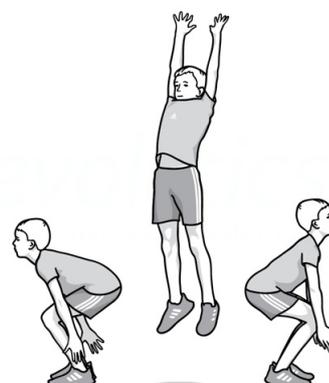
Burpee Kastensprünge



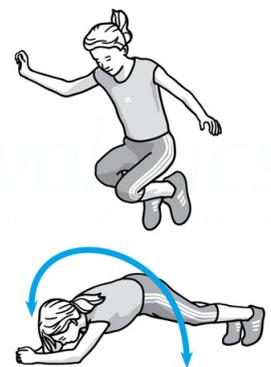
Kastensprung



Frosch



Dehnungssprung 180°



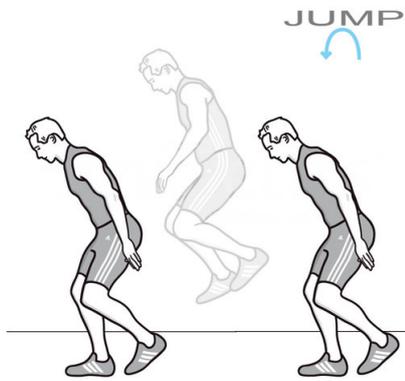
Plank and Hop

DSV-Athletik-Challenge

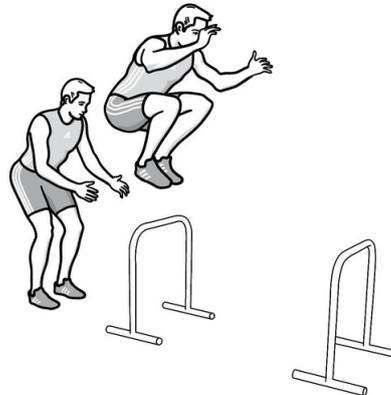
Schnellkraft der Beine (Sprünge)



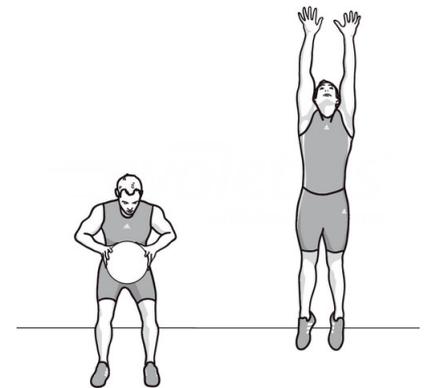
Beispiele für Schnellkraftübungen der Beine



Sprung nach vorn (einbeinig)
Landung (einbeinig)
rechts auf rechts



Hürdensprünge vorwärts
beidbeinig



Strecksprung mit Ball

Variationen der Schnellkraftübungen:

- Mehrfachsprünge können allein oder in der Gruppe erfolgen, auf Mattenbahn mit markierten Korridoren
- Variation der Landung, z.B. in einer bestimmten Fläche oder im Einbeinstand auf Aero Pad oder Turnmatte, Ziel ist ein stabiler Stand (Stabilisation Sprung- und Kniegelenk)
- Drehsprünge mit unterschiedlicher Drehrichtung und Drehumfang (90° / 180° / 360°)
- Sprünge mit geschlossenen Augen
- Hürdensprünge mit Variation der Hürdenhöhe und Hürdenweite (bei Sprüngen über niedrige Höhen auch einbeinig möglich)
- Sprungübungen können auch in verschiedenen Spielformen eingebaut werden (Staffelwettbewerbe)

DSV-Athletik-Challenge

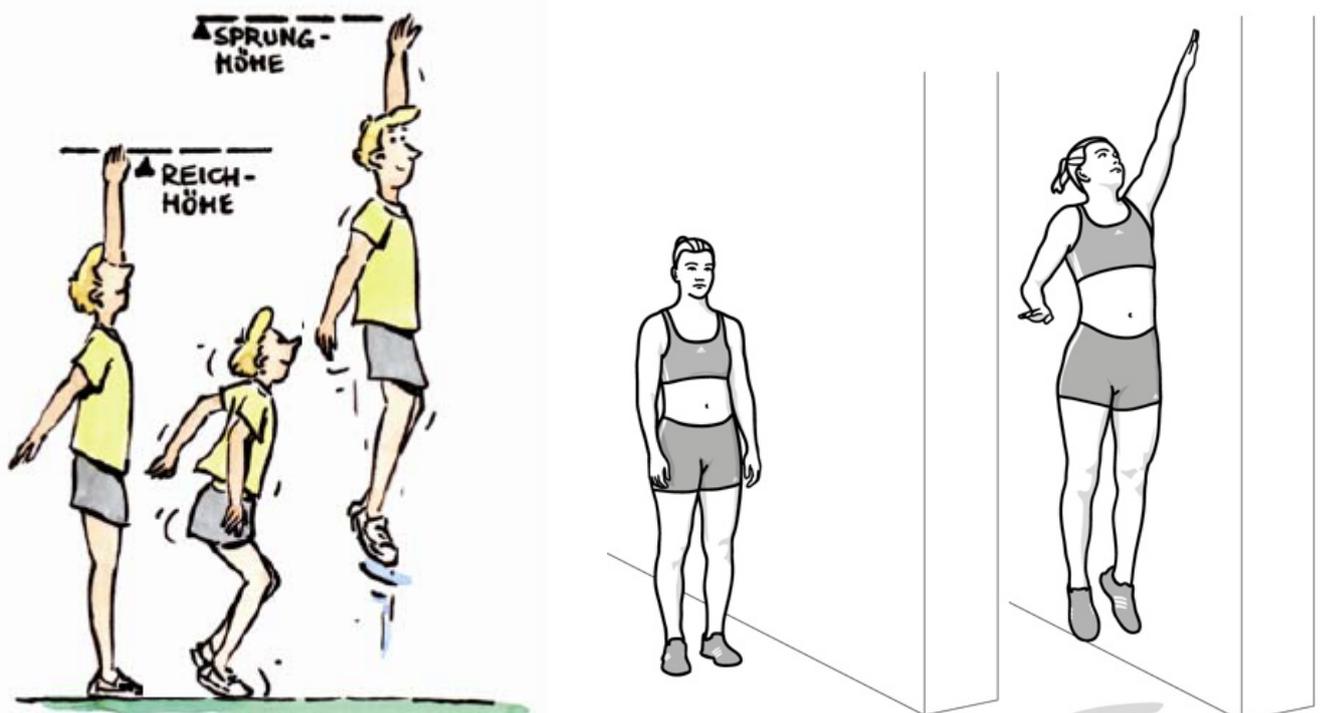


Schnellkraft der Beine (Sprünge)

Kernübung zur Überprüfung der Schnellkraftfähigkeit der Beine

„Jump and Reach“

Anordnung	Die SportlerInnen stehen in der Ausgangsposition seitlich zur Wand und unmittelbar. Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt, indem die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fingerspitzen mit Kreide an der Wand markiert wird. Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend tritt die Testperson ca. 20 cm von der Wand weg und stellt sich seitlich zur Wand auf.
Durchführung	Die Testperson springt aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berührt die Wand so hoch wie möglich. die Sprunghöhe am höchsten Punkt. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und dem Ausholen der Arme. Nach der Landung liest der Testleiter die Sprunghöhe ab. Auf die Hände / Finger der Testperson sollte ausreichend Magnesia oder Kreide aufgetragen werden um einen deutlichen Abdruck an der Wand zu erreichen.
Versuche	2
Messgröße	Sprunghöhe in cm, inklusive Millimeter (Bsp.: 22,4cm)
Helfer	1 Helfer für Messwerterfassung
Material	Maßband, Kasten oder Stuhl für den Helfer, Kreide oder Magnesia, Klebe- oder Kreppband für Markierung der Reichhöhe

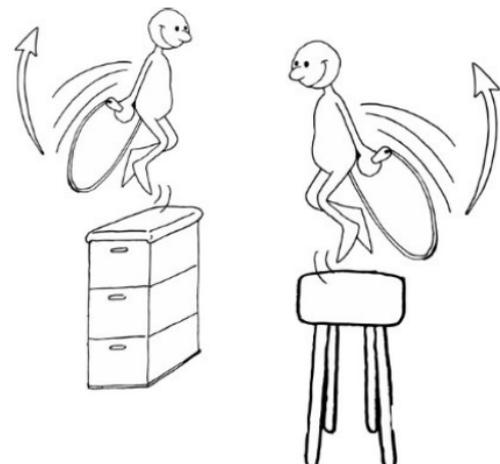
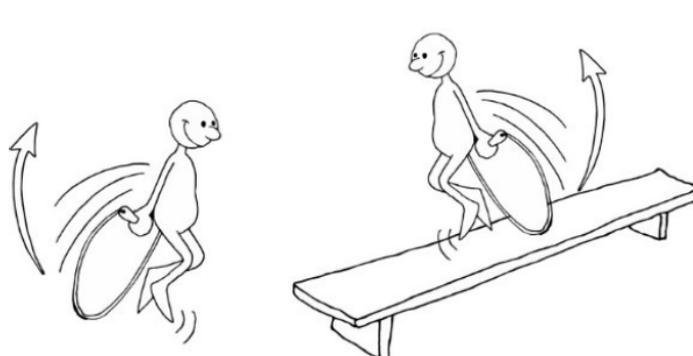
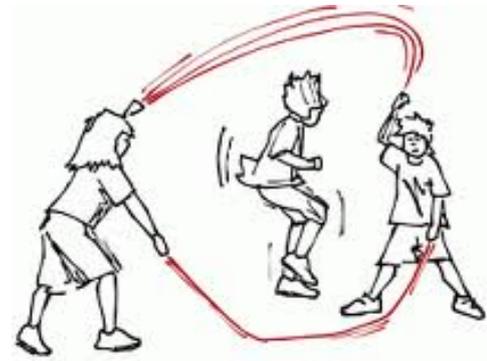
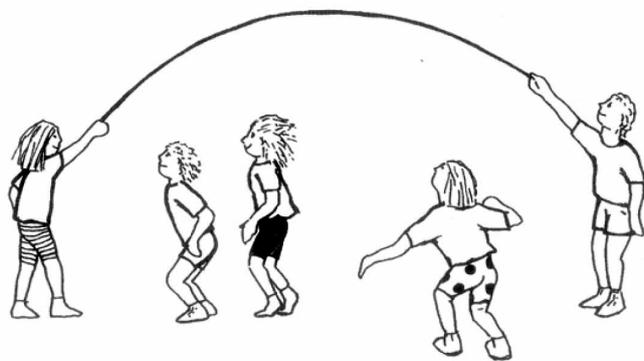
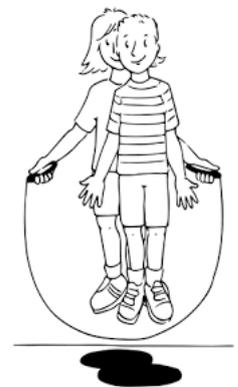
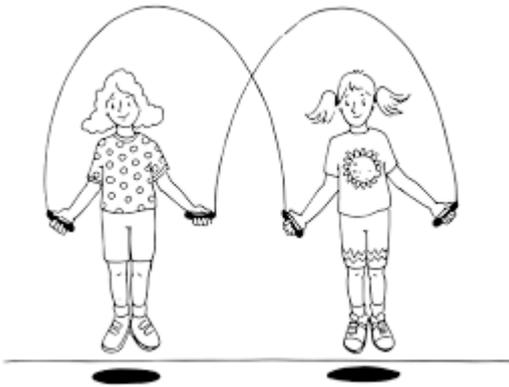


DSV-Athletik-Challenge

Agilität



Beispiele für Übungsformen der Agilität



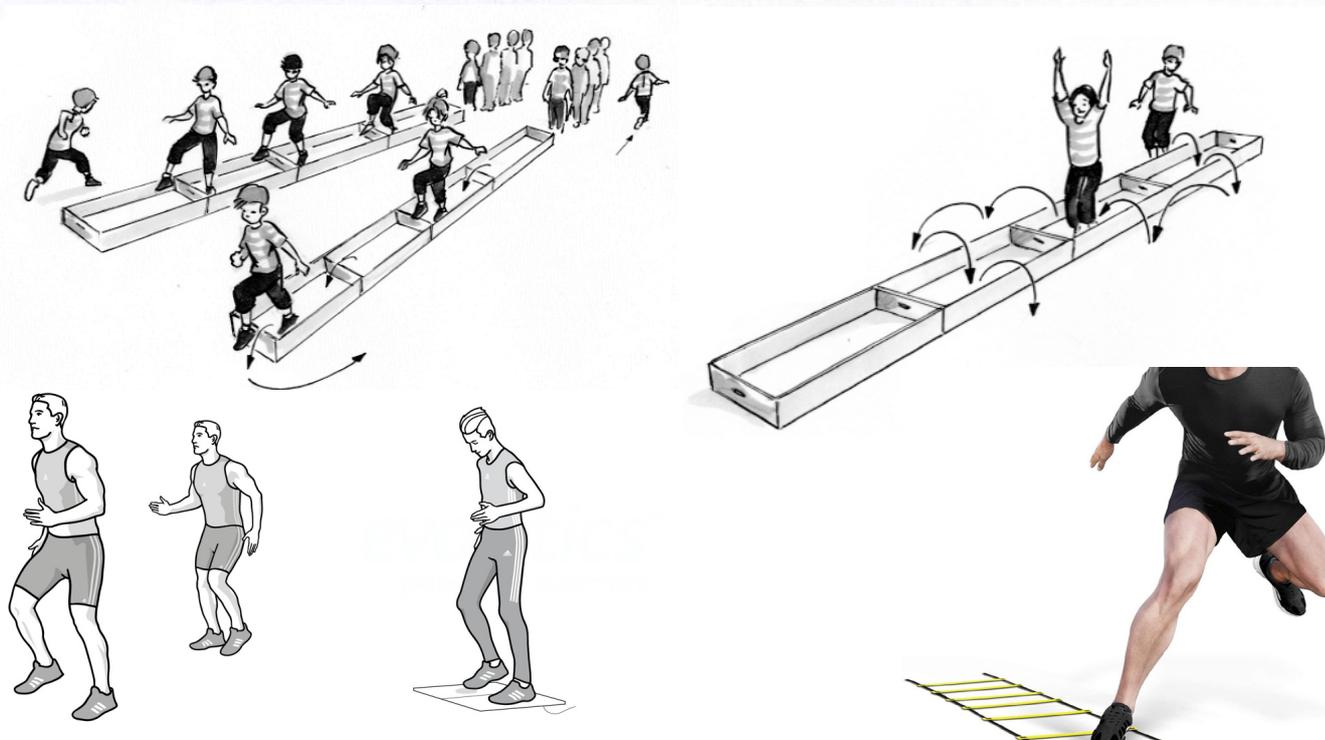
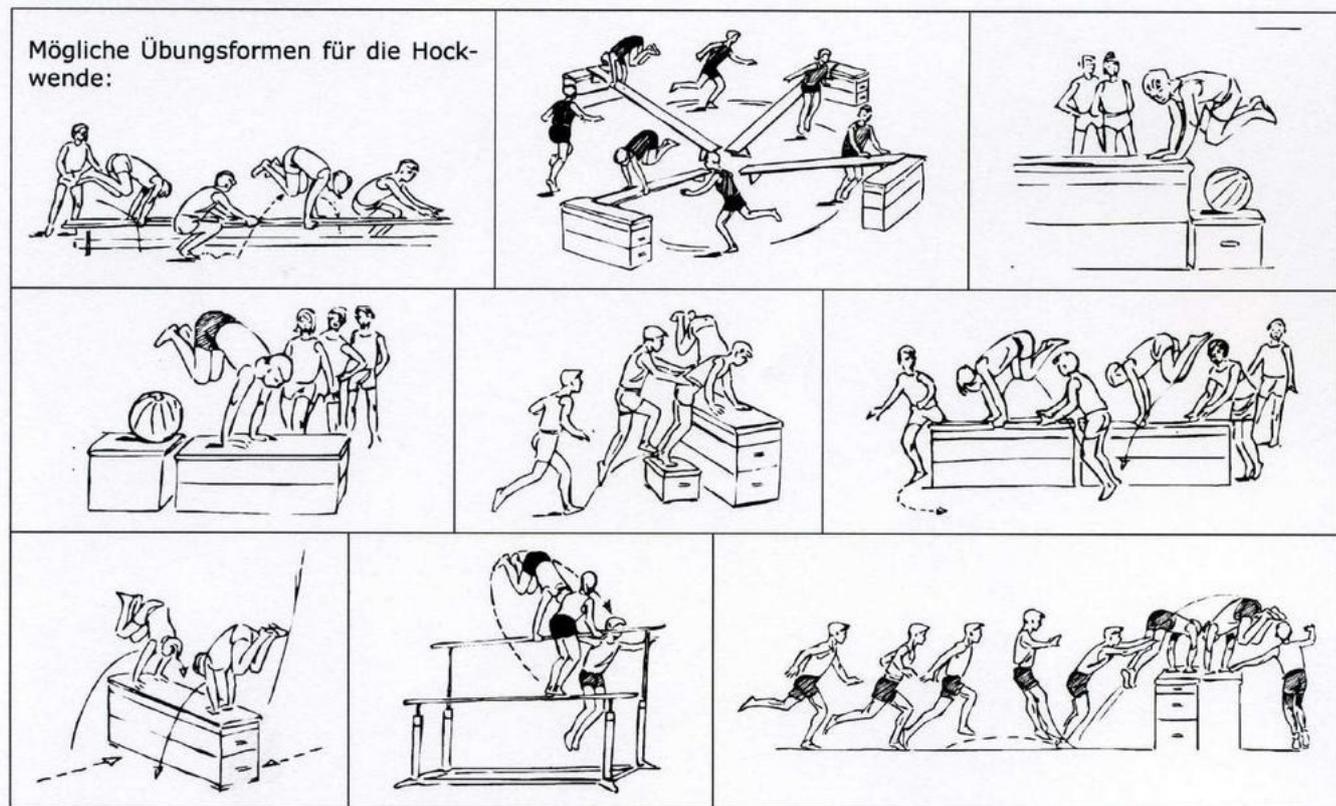
Seilspringen in verschiedenen Varianten

DSV-Athletik-Challenge



Agilität

Beispiele für Übungsformen der Agilität



- Varianten der Hockwende (Stützen + Springen)
- Verschiedene Sprung- und Laufvarianten an Kastenteilen
- kurzes Tapping (max. 5 Sekunden) in verschiedenen Varianten (am Ort, seitwärts, Drehung um Körperlängsachse,...)
- Nutzung der Agility Leiter mit unterschiedlichsten Sprungformen

DSV-Athletik-Challenge

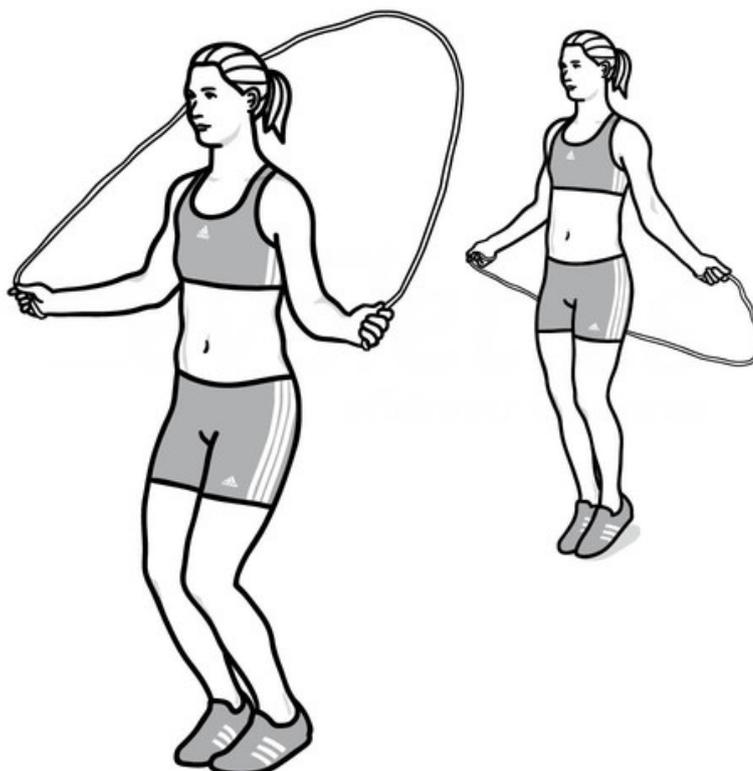


Agilität

Kernübung zur Überprüfung der Agilität

„Seilspringen“

Anordnung	Aufrechter Stand, In der Ausgangsposition sind Ellenbogen annähernd im 90 Grad Winkel, und werden seitlich am Körper gehalten. Die Hände fassen die Griffe des Sprungseils oder greifen das Seil direkt. Das Seil hängt hinter dem Körper in der Luft oder berührt ggf. den Boden, je nach Seillänge.		
Durchführung	Nach Kommando: „Fertig-LOS“ beidbeinige Sprünge mit jeweils einem Seildurchschlag pro Sprung		
Testzeit	U8-U9	30 Sekunden	
	U10-U15	1 Minute	
Versuche	1		
Abbruchkriterium	keines		
Messgröße	geschaffte Wiederholungen / Durchschläge in einer Minute (Anzahl / min)		
Helfer	1 Helfer zum Zählen der Wiederholungen		
Material			



DSV-Athletik-Challenge

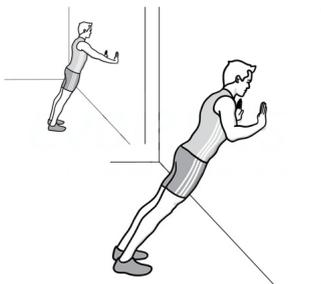
Kraft / Kraftausdauer Oberkörper



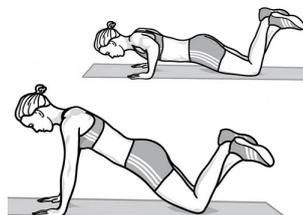
Beispiele für Kraft bzw. Kraftausdauertraining des Oberkörpers

Für die Entwicklung der Kraft- und Kraftausdauerfähigkeit des Oberkörpers im Schülerbereich ist es entscheidend entsprechende Basisfähigkeiten (z.B. Stützkraft) vorzubereiten. Deshalb sollte die Übungsauswahl dieser Anforderung Rechnung tragen. Deshalb gilt immer **„vom Einfachen zum Schweren“!**

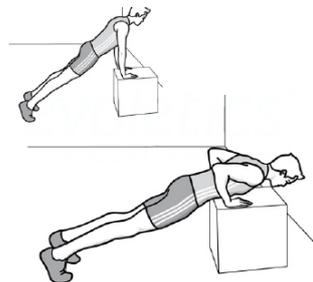
Beispiel zur methodischen Reihe des Liegestützes:



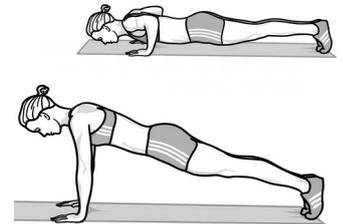
LS an der Wand



LS im Kniestand

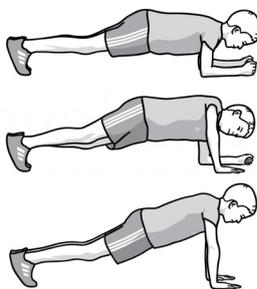


LS auf Hocker

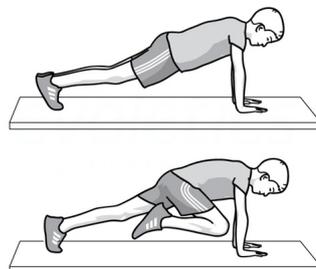


LS Original

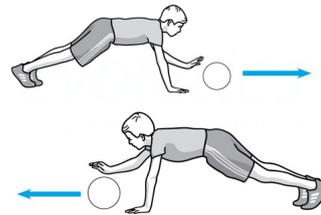
Weitere Übungen für die Vorbereitung des Liegestützes:



Plank-Liegestütz



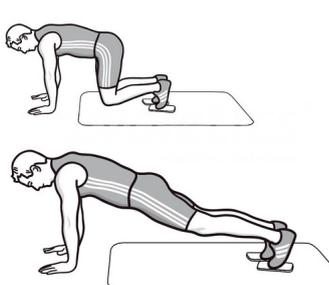
Bergsteiger



Raupenball



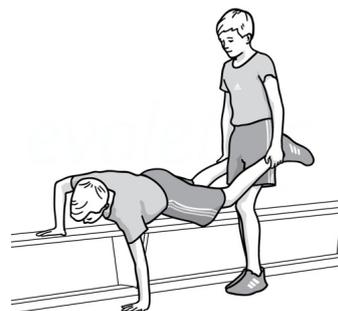
Hahnenkampf



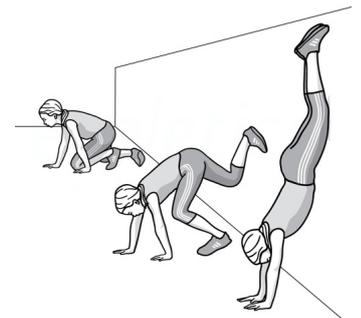
Wischkomando



Schubkarre



schiefe Schubkarre



Wall Walks

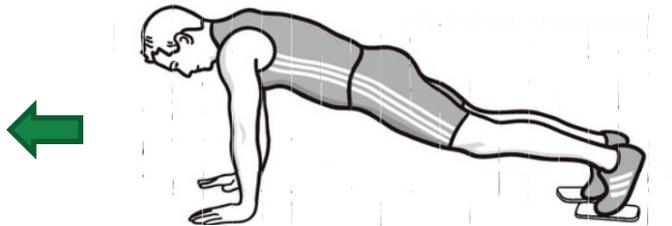
DSV-Athletik-Challenge

Kraft / Kraftausdauer Oberkörper



Beispiele für Kraft bzw. Kraftausdauertraining des Oberkörpers

Beispiel Spielformen:



Liegestützstaffel:

In der Liegestützposition nur durch die Arme vorwärts laufen, die Füße stützen auf einem Rutschpad und werden hinterher „gezogen“.



Liegestützverfolgung:

In der Liegestützposition versucht der eine Sportler den anderen einzuholen.

Variationsmöglichkeiten:

- Viele der o.g. Übungsformen lassen sich in spielerischer bzw. Wettbewerbsform organisieren (Kleine Spiele mit entsprechenden Aufgabenstellung, Staffelspiele)

DSV-Athletik-Challenge

Kernübung zur Überprüfung der Kraftausdauer des Oberkörpers für die Altersklasse U8-U9



„Vierfüßlerstand“

Anordnung Für die Testübung wird eine Strecke von 22,5 m in die untenstehenden Abschnitte unterteilt und mit entsprechenden Linien (z.B. Klebeband) markiert. Sie beinhaltet seitwärts, vorwärts und rückwärts Bewegungen sowie 90° und 180° Drehungen, die alle im 4-Füßlerstand realisiert werden müssen. Es wird empfohlen die verschiedenen Richtungen auf dem Boden mit Klebeband sowie Nummern zu markieren.

Durchführung In der Ausgangsposition befindet sich die Sportler*innen im 4-Füßlerstand (Bild Ausgangsposition). Die Knie berühren dabei den Boden nicht! Auf Kommando „FERTIG-LOS“ wird die Stoppuhr gestartet. Die Sportler*innen bewegen sie sich 4,5 m seitwärts nach links. Es folgt eine 180° Drehung, die in einem 1,5 m Sektor durchgeführt wird. Danach folgen 4,5 m seitwärts nach rechts. Nun folgt eine 90° Drehung wiederum in einem 1,5 m Sektor mit einer Vorwärtsbewegung von 4,5 m. Danach beginnt die letzte Drehung um 180° (Sektor 1,5 m). Als Letztes müssen 4,5 m rückwärts zurückgelegt werden, bis zum Ziel (Markierung am Boden). Der Zeitnehmer stoppt die Uhr.

Versuche 1

Messgröße Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)

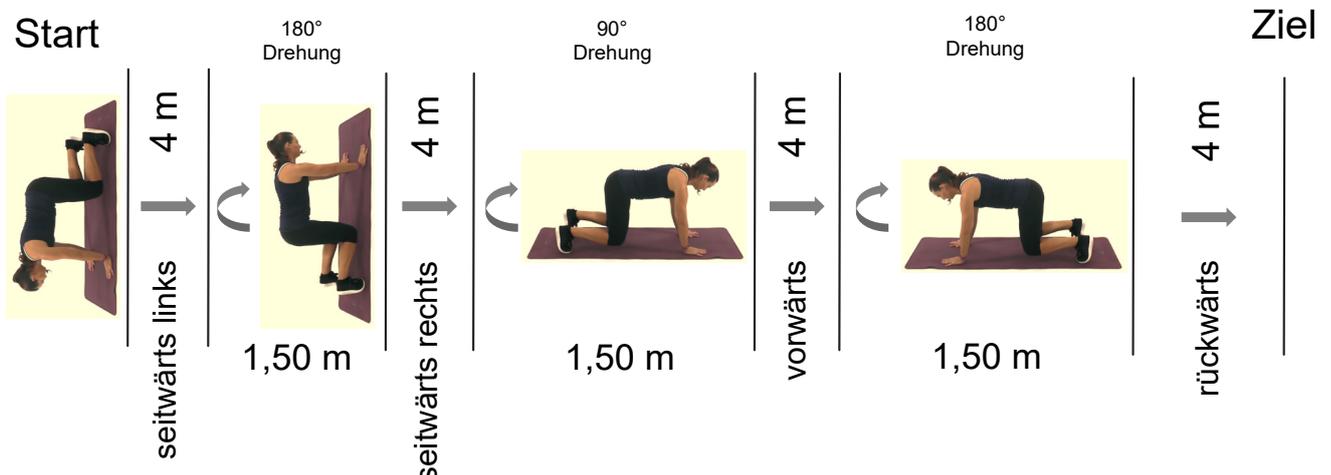
Helfer 1 Helfer für Zeitnahme und Kontrolle der Durchführung

Material Kreide oder Klebemarkierung für Parkett zur Kennzeichnung der Abschnitte

Ausgangsposition 4-Füßlerstand, die Knie befinden sich 5 - 10 cm über dem Boden



Ablauf



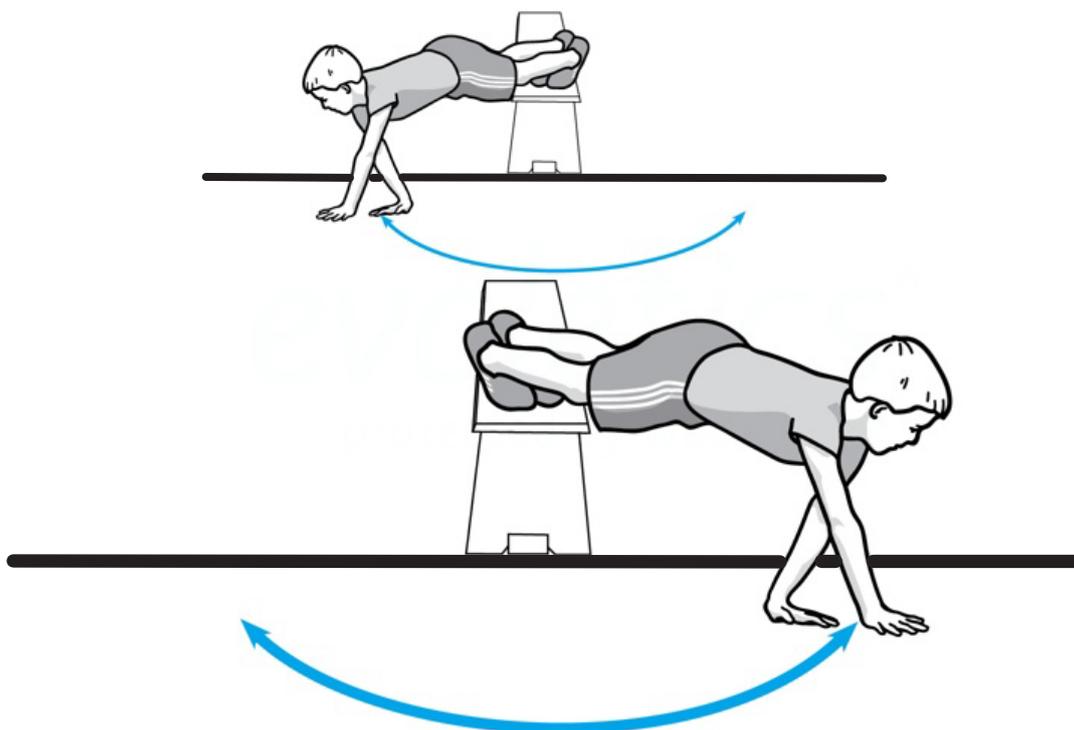
DSV-Athletik-Challenge

Kernübung zur Überprüfung der Kraftausdauer des Oberkörpers für die Altersklasse U10-U12



„Einmal um die Welt“

Anordnung	Auf den Boden wird eine ca. 4 m lange Markierung geklebt (grüne Linie). Genau auf die Mitte wird der Standfuß einer Langbank platziert.
Durchführung	<p>In der Ausgangsposition drückt der Sportler sich in den Stütz, die Hände sind schulterbreit auseinander und befinden sich hinter der Markierung, die Füße / Fußspitzen stehen sicher auf einem Ende der Langbank, der Rumpf ist stabil. Der Blick der Sportler*innen ist nach unten gerichtet. Der Kopf soll nicht in den Nacken genommen werden um eine Überstreckung zu vermeiden.</p> <p>Ab dem Startsignal (FERTIG-LOS) versuchen die Sportler*innen im Halbkreis zu der, am Boden klebenden Markierung auf der anderen Seite der Bank zu gelangen. Die Sportler*innen sollen, in gestreckter Körperposition, wechselseitig im Halbkreis zu den Markierungen „stützeln“. Idealerweise halten sie diese Übung 1:30min durch.</p>
Versuche	1
Abbruchkriterien	Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Sportler bleibt mehr als 2x stehen und verschafft sich somit eine Pausen.
Messgröße	Zeit in Minuten und Sekunden (Bsp.: 1:02 s)
Helfer	1 Helfer für Zeitnahme und Kontrolle der Durchführung
Material	Stoppuhr, Langbank, Klebeband



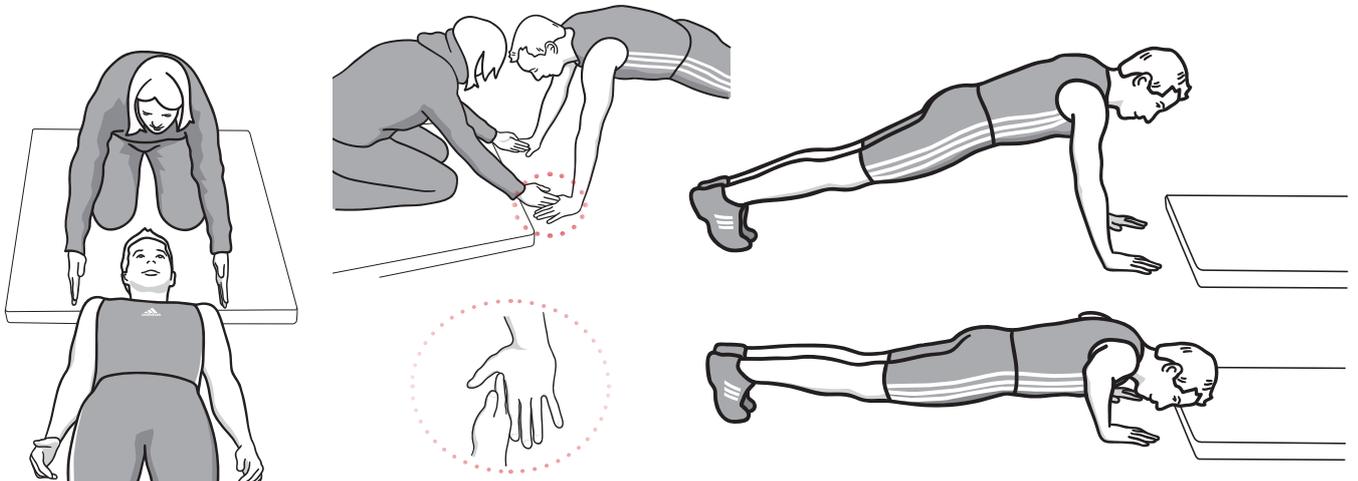
DSV-Athletik-Challenge



Kernübung zur Überprüfung der Kraftausdauer des Oberkörpers für die Altersklasse U13-U15

„Liegestütz“

Anordnung	In der Ausgangsposition sind die Hände Schulterbreit plus eine Handbreite (siehe Bild) vor eine Matte gesetzt. Die Finger zeigen nach vorn. Der Körper und die Arme sind gestreckt (Sprung-, Hüft- und Schultergelenk bilden eine Linie).
Durchführung	Ab dem Startsignal im Sekundenrhythmus die Arme beugen und strecken. Der Kopf muss die Matte berühren. Der Kopf und der ganze Körper bleiben dabei gestreckt. Es wird die Zeit für die im Rhythmus ausgeführten technisch sauberen Liegestütze erfasst.
Abbruchkriterien	Es kann kein Mattenkontakt mehr hergestellt werden. Es erfolgt keine saubere Armstreckung mehr. Der Rhythmus kann nicht mehr gehalten werden.
Fehler	Es werden max. 2 Verwarnungen ausgesprochen. Beim dritten Verstoß wird Abgebrochen. Die Maximale Testdauer beträgt 1:30 Minuten für die Mädchen und 2:00 Minuten für die Jungs .
Messgröße	Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 1:45)
Material	2 Turnmatten, Rhythmusgeber, Stoppuhr
Helfer	2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle
Versuche	1



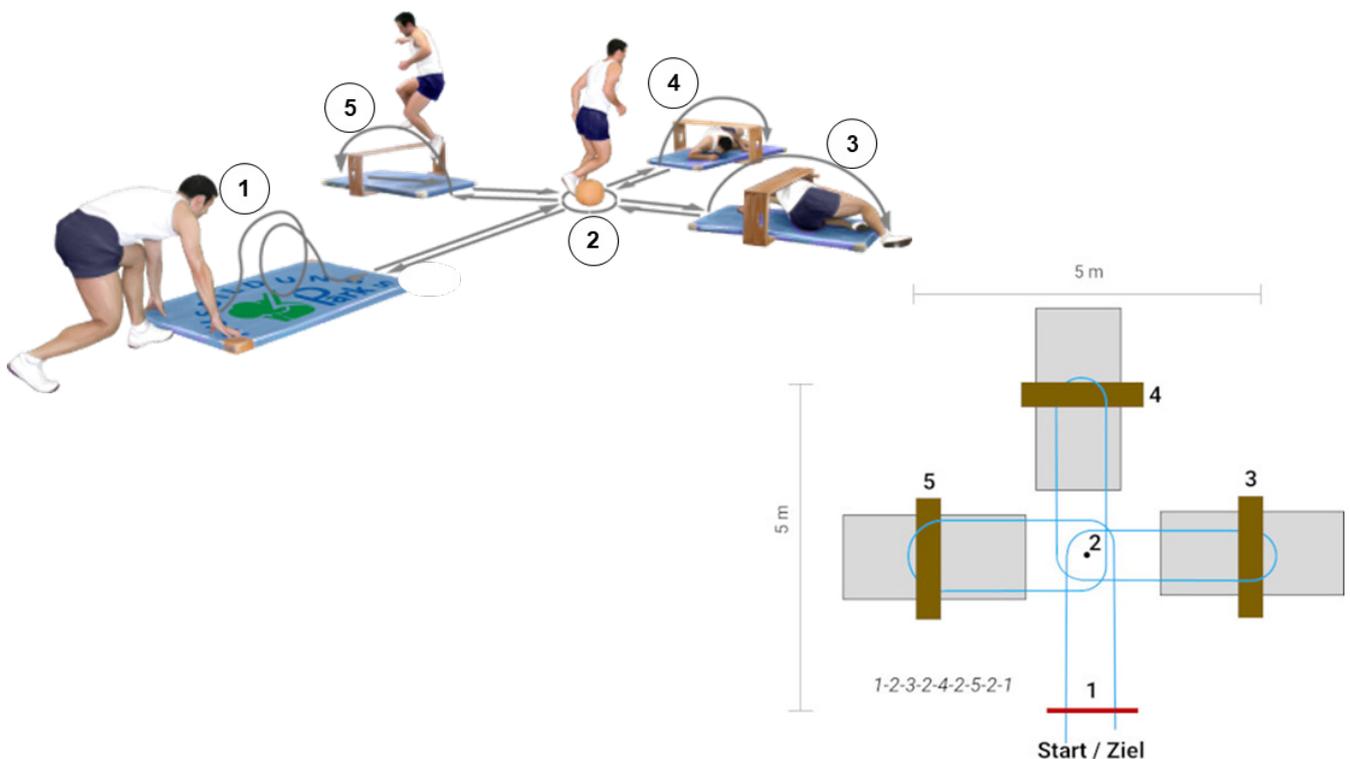
DSV-Athletik-Challenge



Kernübung zur Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck

„Kasten-Bumerang-Lauf“

Anordnung	Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind einzuhalten. Vom Medizinball in der Mitte bis zu den Kastenteilen ist immer ein Abstand von 2,5 m einzuhalten.
Durchführung	Nach dem Startsignal erfolgt eine Rolle vorwärts auf der Matte. Danach wird im rechten Winkel um den in der Mitte liegenden Medizinball (2) zum Kastenteil rechts (3) gelaufen. Das Kastenteil wird übersprungen und in Richtung Medizinball (Mitte) durchkrochen. In der Folge wird jeweils mit rechthöckigem Umlaufen des Medizinballes das nächste Kastenteil (4, danach 5) übersprungen und durchkrochen. Insgesamt muss jedes Kastenteil 1x übersprungen und durchkrochen werden. Nach dem Überspringen und Durchqueren des letzten Kastenteils (5) wird der Medizinball im rechten Winkel umlaufen und die Startline wird rechts oder links an der Matte vorbei überquert.
Abbruchkriterien	Falsche Reihenfolge beim Ablauf
Messgröße	Zeit in Sekunden, Hundertstelsekunden (Bsp.: 56,23 s)
Material	Stoppuhr, 1xTurnmatte (2m lang), 1x Medizinball 3-5kg, 3 Kastenteile (145cm, 45cm hoch, 20cm tief), Klebeband für Startmarkierung
Helfer	2 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle
Versuche	2

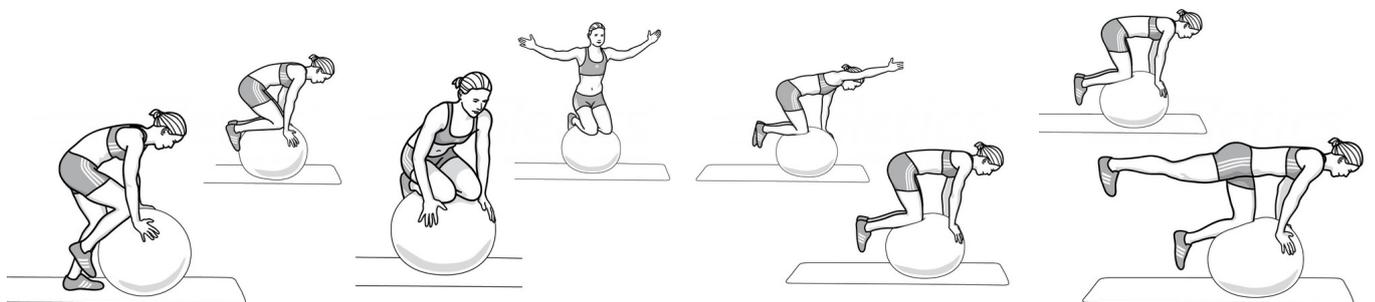
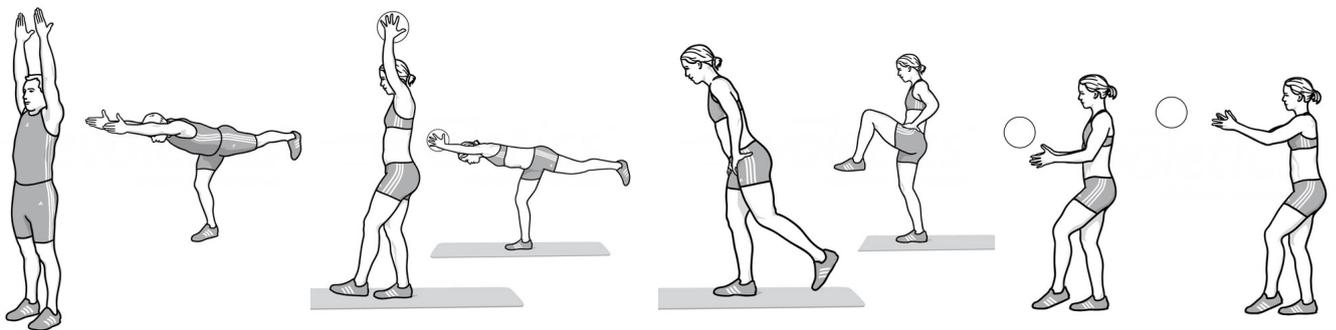
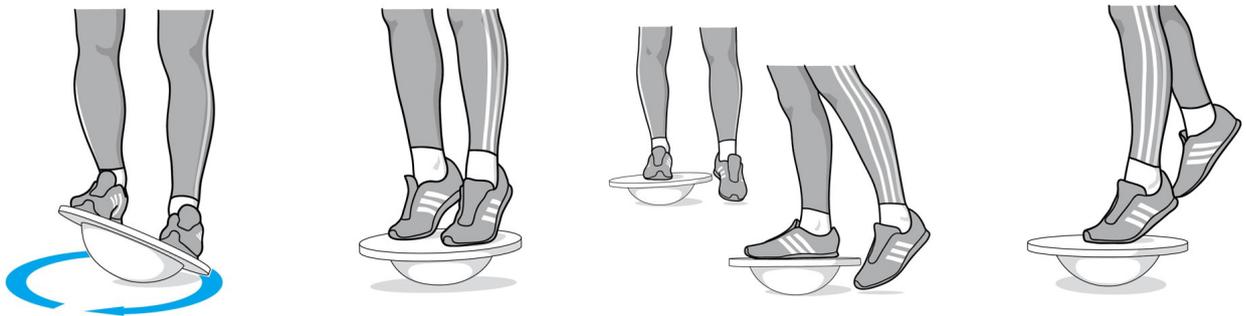
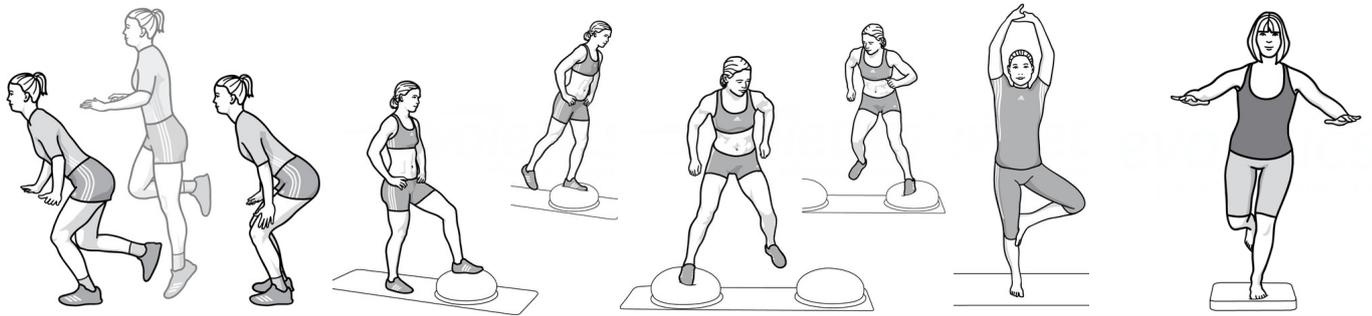


DSV-Athletik-Challenge



Gleichgewichtsfähigkeit

Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit



Variationsmöglichkeiten:

- Nutzen verschiedenster instabiler Unterstützungsflächen
- Balancieren auf verschiedensten Positionselementen (Langbank, Slackline, Seil, Balken)

DSV-Athletik-Challenge



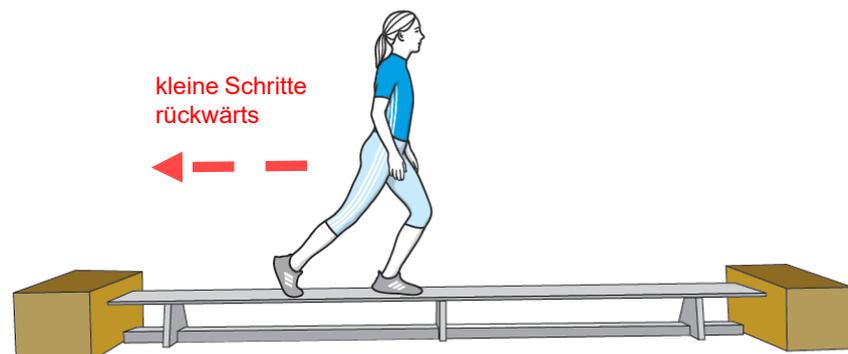
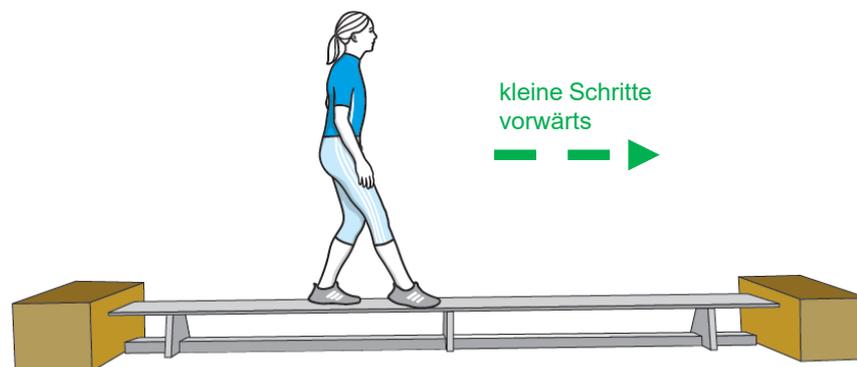
Kernübung zur Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit

„Balancieren“

Anordnung	Der Testaufbau ist den nachfolgenden Abbildungen zu entnehmen. Für die Durchführung sind verschiedene Level zu bestreiten (siehe unten).
Durchführung	Die Sportler*innen stehen auf dem linken Turnkasten und beginne mit dem vorwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Langbank. Es folgt eine kurze Standphase auf dem rechten Kasten. Danach folgt das rückwärts Gehen bis zum vollständigen Überqueren der Bank mit dem Erreichen des linken Turnkastens ohne Fehler ist das Level geschafft und es kann zum nächsten Level gewechselt werden. Level 5 kann max. 6 mal durchgeführt werden.
Abbruchkriterien	Unfreiwilliges absteigen von der Langbank während des Überquerens (nächstes Level darf dann nicht mehr in Angriff genommen werden) Stehen bleiben auf der Langbank um Sicherheit zu gewinnen
Messgröße	Anzahl der durchlaufenen Level, pro Level ein Punkt
Material	2 Turnhocker als Auf- und Abstiegshilfe, eine Langbank, 2 Turnmatten, Reckstange, kleiner Medizinball 2kg
Helfer	1 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle
Versuche	1 pro Level

Level 1

normale Langbank



DSV-Athletik-Challenge

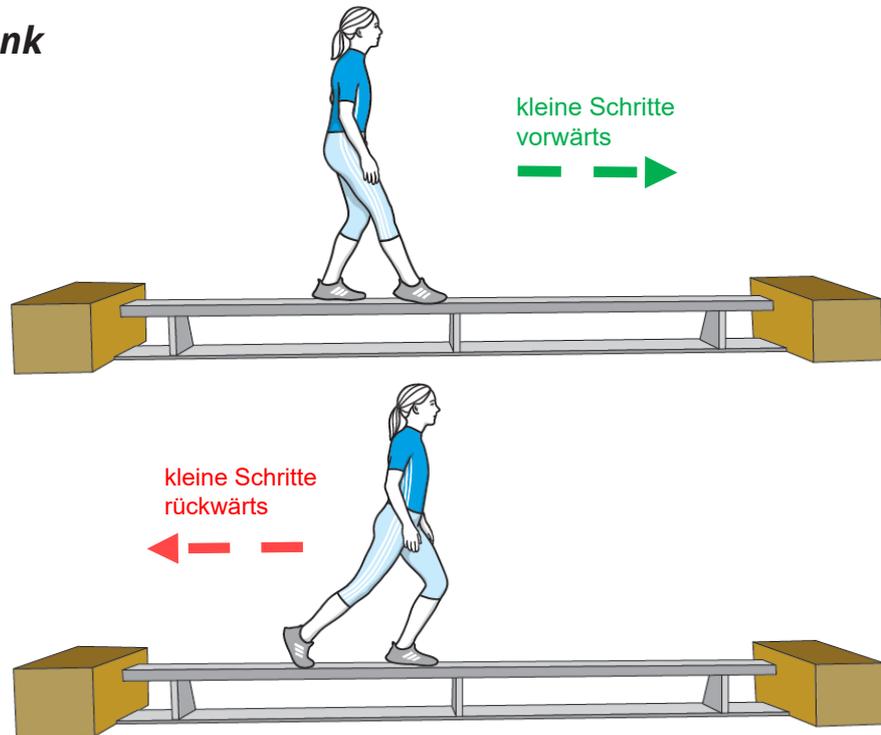


Kernübung zur Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit

„Balancieren“

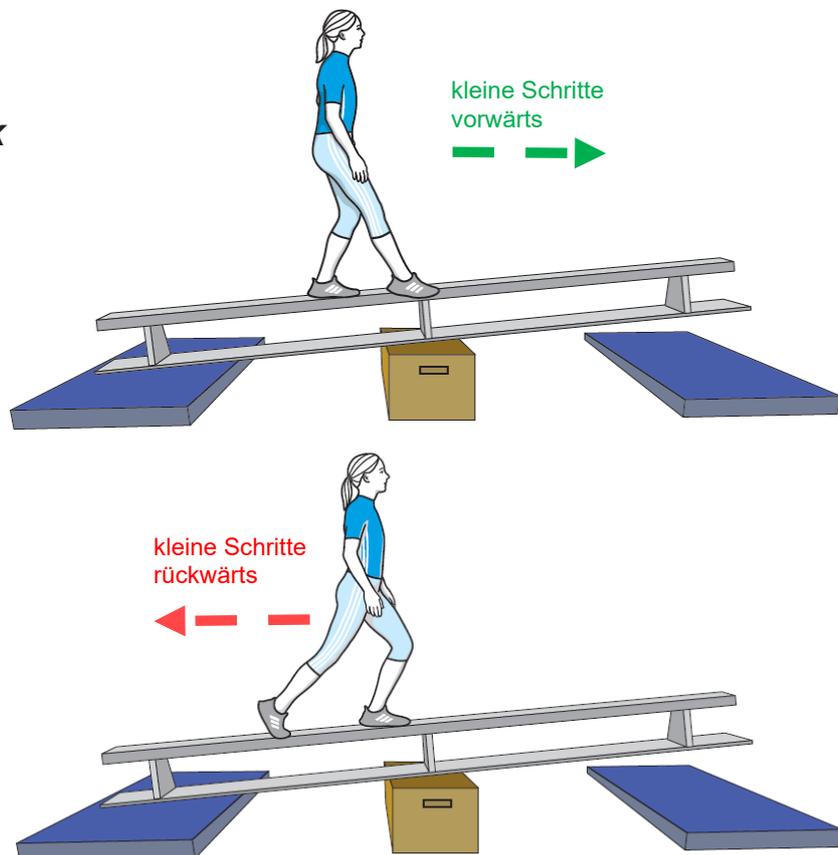
Level 2

umgedrehte Langbank



Level 3

Wippe mit umgedrehte Langbank



DSV-Athletik-Challenge

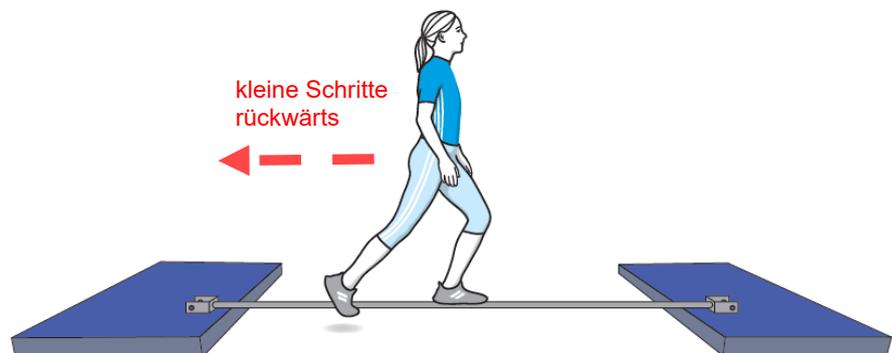
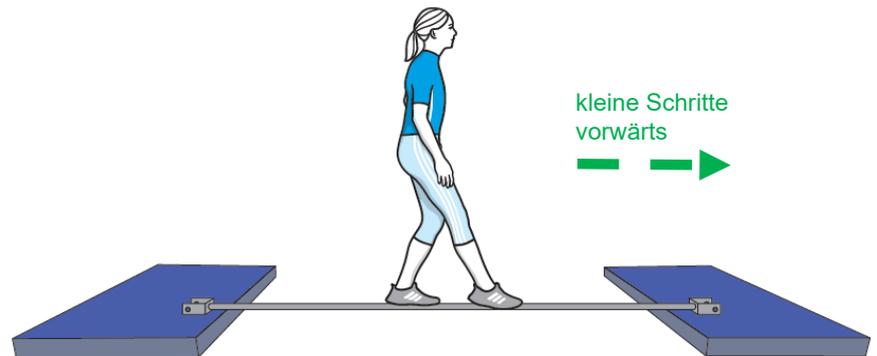


Kernübung zur Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit

„Balancieren“

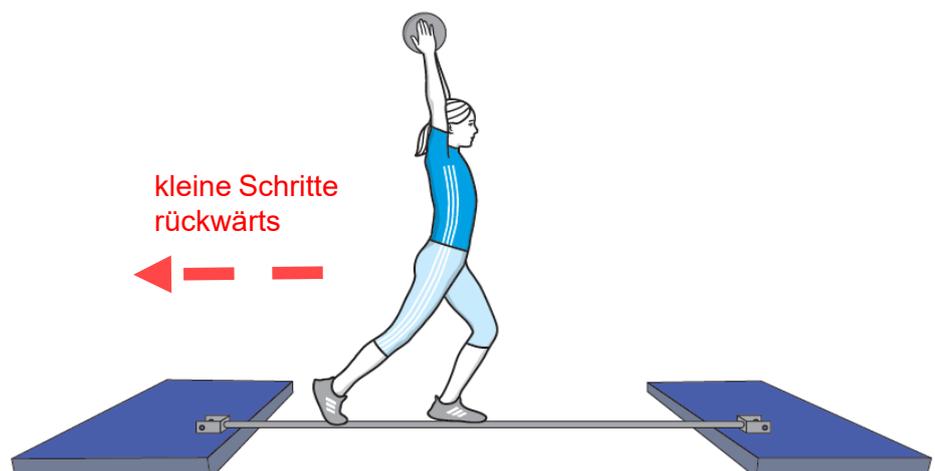
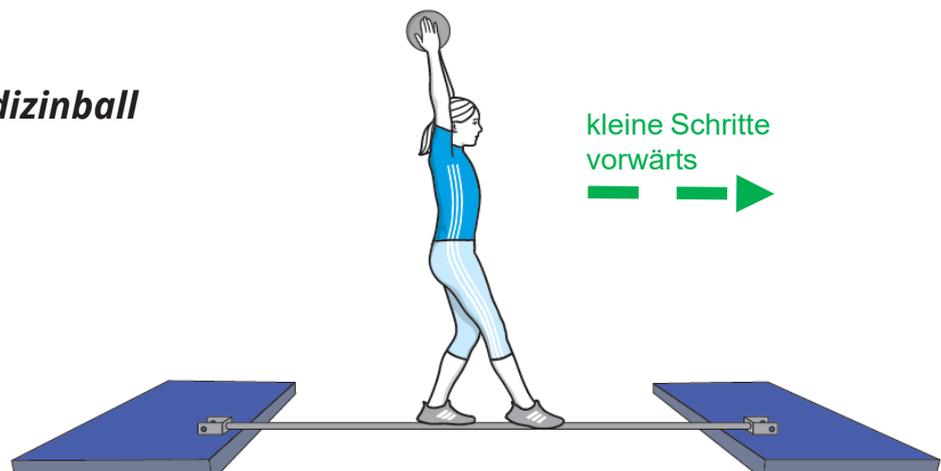
Level 4

Reckstange



Level 5

**Reckstange mit Medizinball
in Hochhalte**



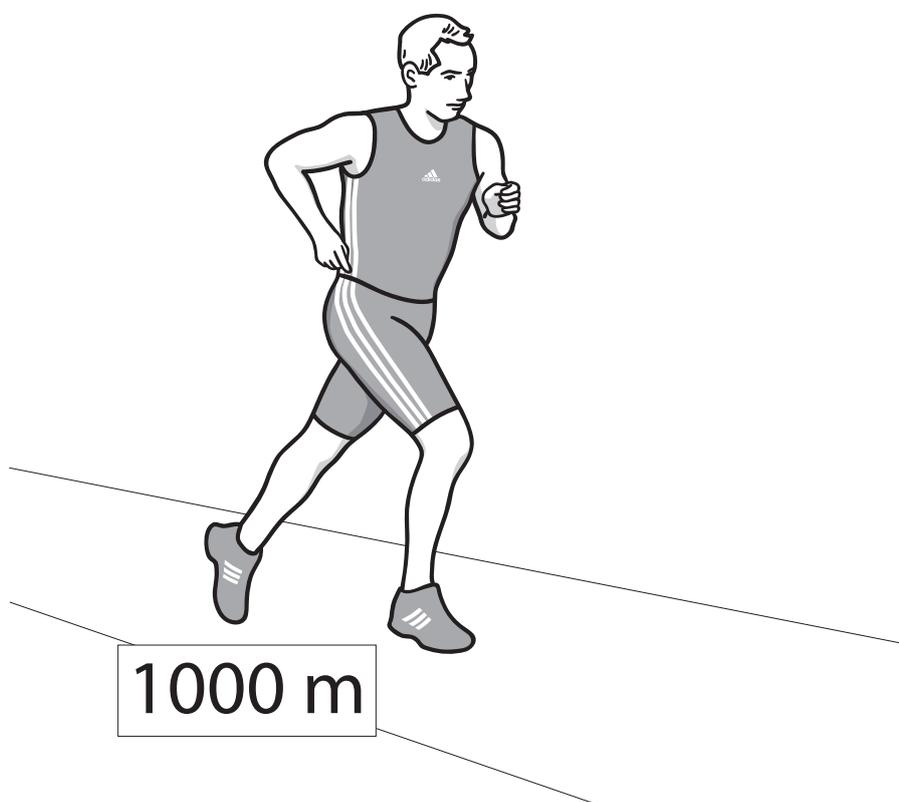
DSV-Athletik-Challenge



Kernübung zur Überprüfung der Ausdauerfähigkeit

„1000-m-Lauf“

Anordnung	Der 1.000-m-Lauf wird auf einer 400-m-Bahn durchgeführt. Es werden 2,5 Runden gelaufen.
Durchführung	Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) hinter der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando: „Fertig-Los“. Die Strecke wird in maximaler Geschwindigkeit ohne Pause gelaufen.
Messgröße	Zeit in Minuten, Sekunden (Bsp.: 3:45 min)
Material	2 Stoppuhren (Stoppuhr und Handyuhr als backup)
Helfer	Anzahl der Helfer ist abhängig von der Größe des Starterfeldes (
Versuche	1



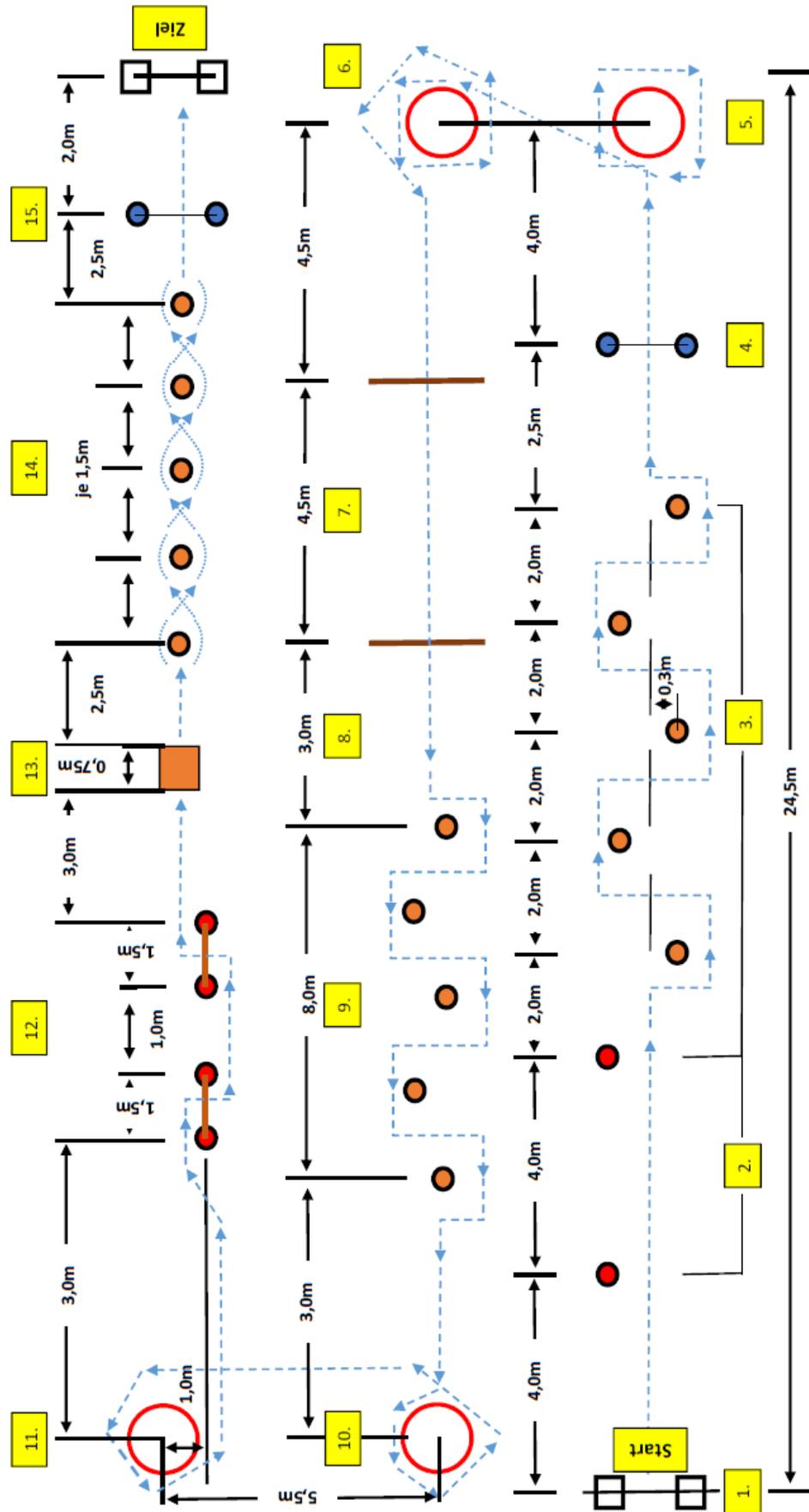
DSV-Athletik-Challenge



Zusatzangebot

„Inline-Parcour“

1. Übersteigen einer auf zwei Hockern liegenden Stange. 2. Einbeinfahren in der Standwaage. 3. Beidbeiniges Slalomfahren. 4. Hindernis durchfahren. 5. + 6. Reifen im Uhrzeiger und gegen Uhrzeigerrichtung umlaufen. 7. Stange mit halber Drehung überspringen, Landung rückwärts. 8. Rückwärtsfahren, Stange mit halber Drehung überspringen, Landung vorwärts. 9. Einbeiniges Slalomfahren. 10. Reifen gegen Uhrzeigerrichtung umfahren, dabei Med.-Ball aufnehmen. 11. Reifen gegen Uhrzeigerrichtung umfahren, dabei Med.-Ball ablegen. 12. Stange nach rechts bzw. links einbeinig landend überspringen. 13. Fußmatte beidbeinig überspringen. 14. Wechselseitiges Überkreuzen 15. Stange beidbeinig überspringen.

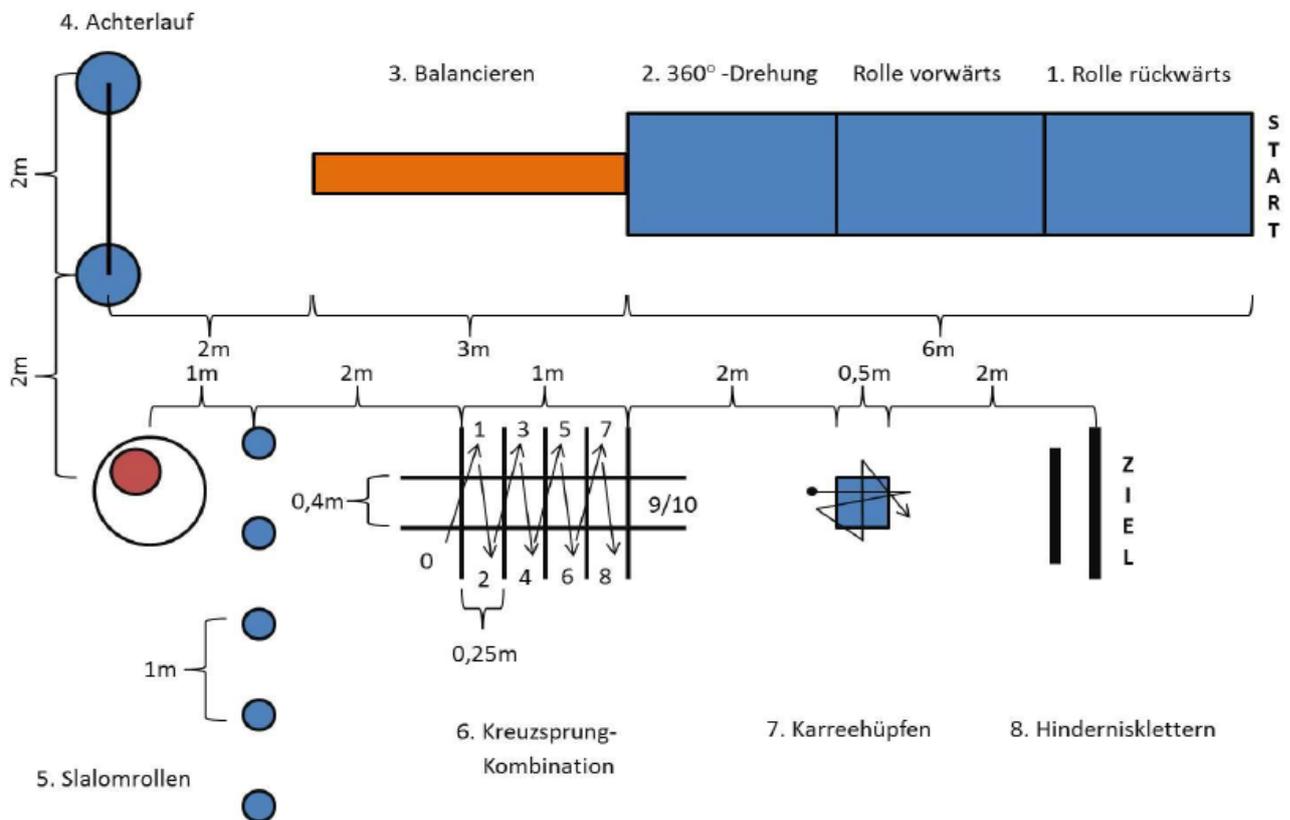


DSV-Athletik-Challenge



Zusatzangebot

„Wiener Koordinationsparcours“



(1) Rolle rückwärts – Rolle vorwärts auf Bodenmatten.

(2) (Umsprung oder Umtreten) 360°-Drehung um die Körperlängsachse.

(3) Balancieren über eine umgedrehte Langbank von 3 Metern.

(4) Achterlauf um zwei durch ein Gummiseil in Kniehöhe miteinander verbundene Ständer: In der ersten Schleife ist das Seil zu unterlaufen und in der zweiten zu überspringen.

(5) Slalomrollen: Der in einem Gymnastikring bereitliegende Medizinball ist mit den Händen oder Füßen slalomartig um fünf in gleichen Abständen aufgestellte Kegel zu rollen und wieder in dem Ring abzulegen, dabei muss der Teilnehmer die Hütchen mit dem gesamten Körper umlaufen.

(6) Kreuzsprungkombination: Die Testperson nimmt die Ausgangsstellung „Linker Fuß an der Position 0“ ein und überspringt entsprechend der Zahlenfolge jeweils mit dem äußeren Bein, also kreuzweise, das mittlere Feld, bis sie mit dem neunten Sprung beidbeinig an der Position 9/10 zum Stand kommt.

DSV-Athletik-Challenge

Ausblick - Weitere Übungsfelder



Der Übungspool soll über eine regelmäßige Erweiterung der Übungen incl. Abbildungen stetig wachsen. Neue kreative Ideen / Übungen wie auch alte vergessene „Klassiker“ sind absolut erwünscht. Die neuen Versionen werden immer auf der RTK Website hochgeladen. Es wird per Email darüber informiert.

Anbei ein kurzer Auszug aus Vorschlägen zu Übungsbereichen /- Beispielen die in das Athletik Training integriert werden können:

Schnelligkeit/Schnellkraft Oberkörper: Ballwurfvarianten aller Art (beidarmig, einarmig, Medizinballstoßen, Zielwurfvarianten, etc.)

Schnelligkeit / Aktionsschnelligkeit: Ringe durchlaufen auf der Bahn, schnelle Tappings innerhalb kurzer Zeitabschnitte von 15-20sec, Einbeinsprünge vor-zurück; rechts-links

Ausdauer: Waldlauf / Crosslauf

Koordination: Outdoor-Hindernislauf, Hindernis-Parcour

Koordination
(speziell für AK U13-U15): Slackline

Kraft / Rumpfkraft: Varianten zum Unterarmstütz, Stütz auf Kreisel oder Pezziball, Wahl von kleine Unterstützungsflächen

DSV-Athletik-Challenge



Datenschutz

Die Teilnahme an der Athletik Challenge beinhaltet das Erfassen und Speichern von personenbezogenen Daten. Mit der Teilnahme an der Athletik Challenge und dem Upload der Daten auf die IAT-Cloud, willigen die Teilnehmer der Verarbeitung der Daten zur Ergebnisermittlung und für wissenschaftliche Berechnungen ein. Die IAT-Cloud ist passwortgeschützt und nur zugewiesene Mitarbeiter des IAT haben Zugriff. Die erhobenen Daten werden nicht an Dritte weitergegeben.

Die Ergebnisse der Übungen werden in Ergebnislisten veröffentlicht. Auf den Ergebnislisten werden Vor- und Nachnamen, Jahrgang, Vereinszugehörigkeit und die Werte der Athletikübungen veröffentlicht. Die anthropometrischen Daten wie Körperhöhe und Körpergewicht werden selbstverständlich vertraulich behandelt und nicht veröffentlicht. Sie stehen nur dem Athleten selbst auf einem individuellen Auswertebogen zur Verfügung. Die anthropometrischen Daten dienen der besseren Einordnung der erbrachten Leistungen in Relation zum biologischen Alter.

Alle Teilnehmer haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung oder einen Widerspruch gegen die Verarbeitung ihrer gespeicherte Personendaten.

DSV-Athletik-Challenge



Impressum

Herausgeber:

DSV Skillanglauf ARGE Nachwuchs AG Athletik

Beteiligte Personen:

Björn Sterzing
Dr. Axel Schürer
Ronny Fudel
Lutz Hänel
Stephan Popp
Bernd Raupach

Vielen Dank an...

science on field GmbH (Kooperationspartner des IAT Leipzig)
Cöthner Str. 50
04155 Leipzig

www.evoletics.de
info@evoletics.de