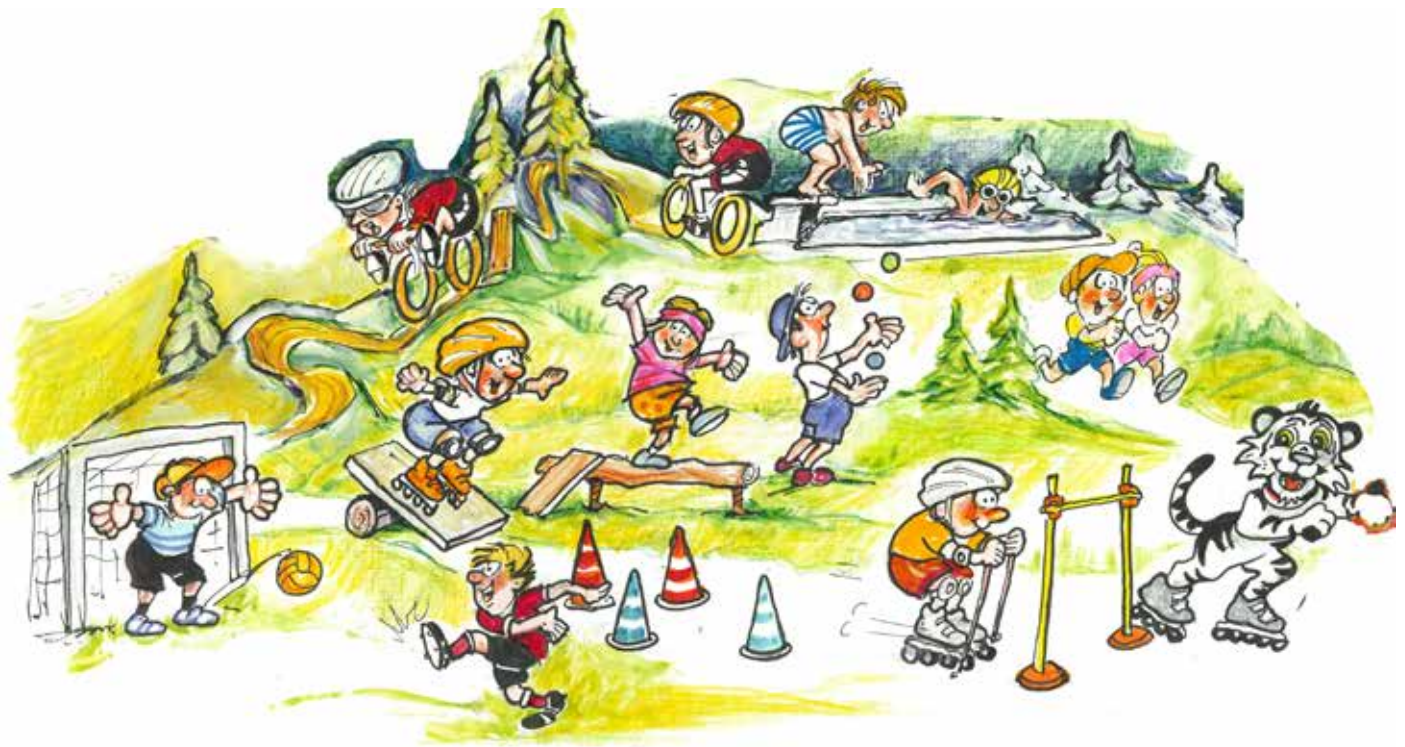


SommerSkills



Disziplin Skilanglauf & Biathlon (U8 bis U15)

Übungs-/Aufgabenkatalog mit Testformen



Einleitung

Die sportliche Ausbildungsphase der allgemeinen Grundausbildung (AGA) und des Grundlagentrainings (GLT) verfolgt das Ziel, grundlegende Bewegungskompetenzen zu schaffen. Dies erfolgt durch das Kennenlernen und Bewältigen vielfältiger vor allem sportartenspezifischer Anforderungen. Die Vielfalt der Anforderungen mit denen die jungen Sportler*innen konfrontiert werden sollen, ist dabei der Schlüssel, um sich im weiteren Trainingsprozeß der Erlernung sportartspezifischer Anforderungen mit dem dafür zwingend notwendigen Repertoire an Bewegungserfahrung zu stellen. Die Entwicklung einer hohen motorischen Kompetenz wird hier durch das ständige Erlernen und Anwenden sportmotorischer Fertigkeiten und sportlicher Techniken unterstützt und sollte immer im Mittelpunkt der Ausbildung stehen. Entsprechend vielfältig ist das Training in diesen Altersbereichen zu gestalten. Durch die DSV-Sommerabforderungen soll deshalb ein Angebot geschaffen werden das Training im Schülerbereich des Skilanglaufes und Biathlons freudvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Deshalb erfolgt hier eine Zusammenstellung unterschiedlichster Übungen, die beispielsweise in das Athletik- und Krafttraining eingebaut werden können um grundlegende sportartbezogene Leistungsvoraussetzungen vielseitig vorzubereiten. Diese sollen ein breites Spektrum für den Skilanglauf wichtiger Fähigkeiten und Fertigkeiten abdecken. Die Auswahl folgt dabei dem Prinzip „vom Einfachen zum Schweren“ bzw. nach dem Motto „Vielseitigkeit ist Trumpf“. Ergänzend zu den Übungsangeboten werden für jeden Bereich zusätzlich altersbezogene Kernübungen vorgeschlagen, durch die eine Überprüfung des jeweiligen Leistungsniveaus ermöglicht wird. Um dem o. g. Rechnung zu tragen, werden diese zusätzlich durch allgemein ausgerichtete Abforderungen aus verschiedenen Sportarten ergänzt.

Zielstellung

Die DSV-Sommerabforderung soll bei der Umsetzung der grundlegenden Zielstellungen der AGA und des GLT unterstützen. Grundgedanke ist dabei neben wichtigen allgemein-athletischen Aufgabenfeldern, weitere Sportarten in das Training zu implementieren. Die Vielseitigkeit von sportlichen Aktivitäten soll hierbei im Vordergrund stehen und nicht der Leistungsvergleich in Form von Wettkämpfen. Um dennoch eine Orientierung über den Ausbildungsstand zu erhalten, werden im Rahmen der DSV-Sommerabforderungen altersgerechte Anforderungen gestellt bzw. Kernübungen angeboten, die eine Überprüfung verschiedener Leistungsvoraussetzungen ermöglichen. Aufgrund der schnell fortschreitenden körperlichen Entwicklung wird in der AGA die Trennung in zwei Untergruppen vorgenommen. Es ergeben sich kleinere inhaltliche Unterschiede für die Altersbereiche U8 und U9 im Gegensatz zu U10 bis 12.

Organisation

Die Durchführung der DSV-Sommerabforderung ist nicht an einen festen Termin gebunden. Der Zeitraum für die Durchführung ist der **01.05.2026 bis 30.10.2026**. In diesem Zeitraum sollte im Rahmen des Trainings jede **Kern-/Testübung** einmal durchgeführt werden. In den verschiedenen Kategorien werden Kern-/Testübungen angeboten bzw. Aufgabenstellungen formuliert, die teilweise altersabhängig differenziert sind.



Testerfassung

Die Erfassung der Ergebnisse der Kernübungen erfolgt in der entsprechenden **Erfassungsmaske** der DSV-Sommerabforderung. Diese beinhaltet entsprechende Tabellenblätter in die die unterschiedlichen Tests eingetragen werden können. Die ergänzenden Anforderungen aus verschiedenen Sportarten (Schwimmen, Turnen, etc.) sollen realisiert werden. Die Teilnahmebestätigung kann ebenfalls in der Erfassungsmaske der Kernübungen erfolgen. Weitere wichtige Hinweise zur Erfassung der Testergebnisse findet Ihr im „Info“-Tabellenblatt.

Testauswertung

Wenn alle Tabellenblätter ausgefüllt sind, werden die Ergebnisse im Tabellenblatt „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 unter dem Bezeichner der Testleistung in eckigen Klammern vermerkt.

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

<https://cloud.skilanglauf.sport-iat.de/index.php/s/kXw4HpriYDY2yNZ>

Die Erstellung der DSV-Sommerabforderung erfolgte durch die ARGE Nachwuchs AG Athletik

Beteiligte Personen:

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



Beweglichkeit

Beispiele für Beweglichkeits- und Dehnungsübungen



Katzenbuckel



Dreiecke



hohe Brücke



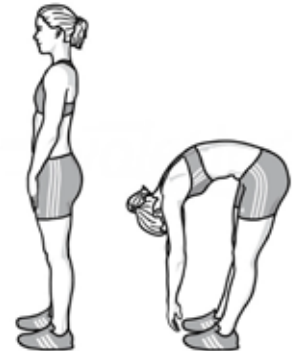
Entengang



Oberscheinkelrückseite Variante 1



Variante 2



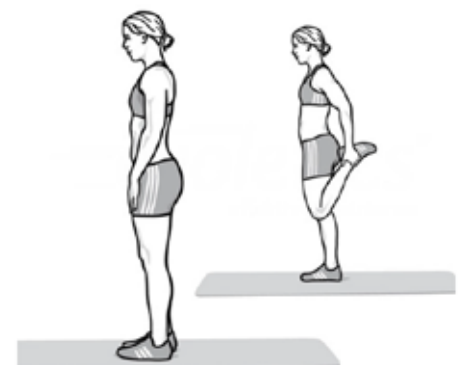
Variante 3



Dehnung Gesäß



Dehnung Gesäß



Oberschenkelvorderseite



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 Messwerterfassung
Material	Holzkiste mit angebrachter Zentimeterskala, alternativ kann ein Brett mit Zentimeterskala (Anhang) an einer Langbank befestigt werden.

Körpergewicht:

Gewogen wird in leichter Sportbekleidung ohne Schuhe.

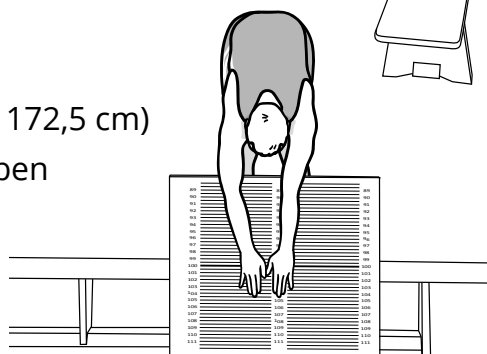
Messgenauigkeit	Kilogramm, 100 Gramm (Bsp.: 62,5 kg)
Helfer	1 Helfer zum Wiegen/Schreiben
Material	geeichte Personenwaage



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

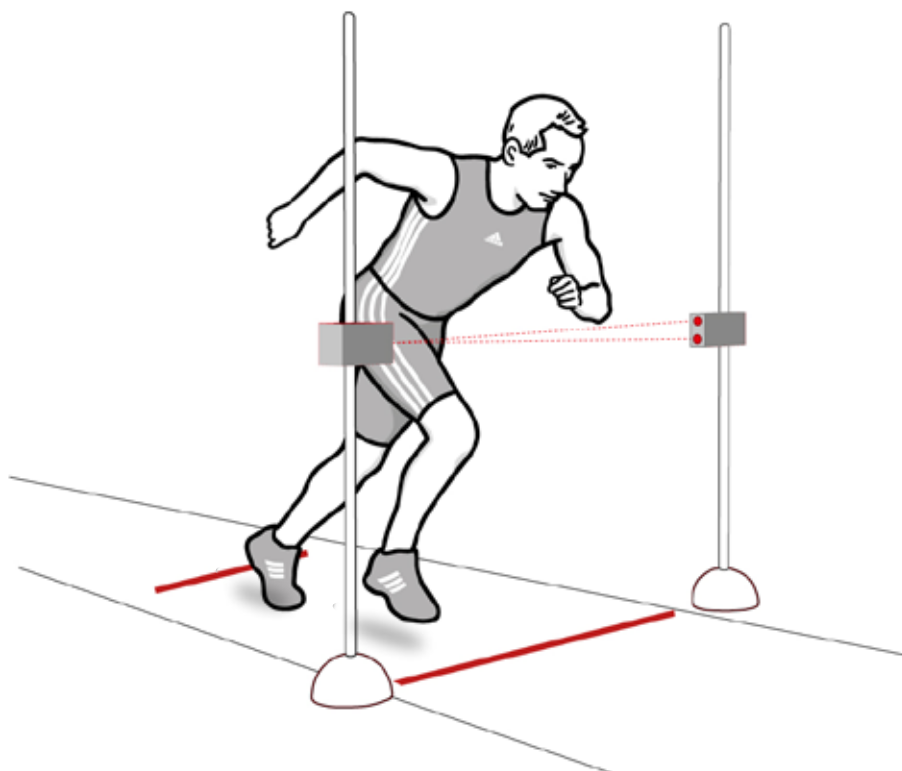
Allgemeine
Grundausbildung
8 - 12 Jahre
&
Grundlagentraining
13 - 15 Jahre



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)

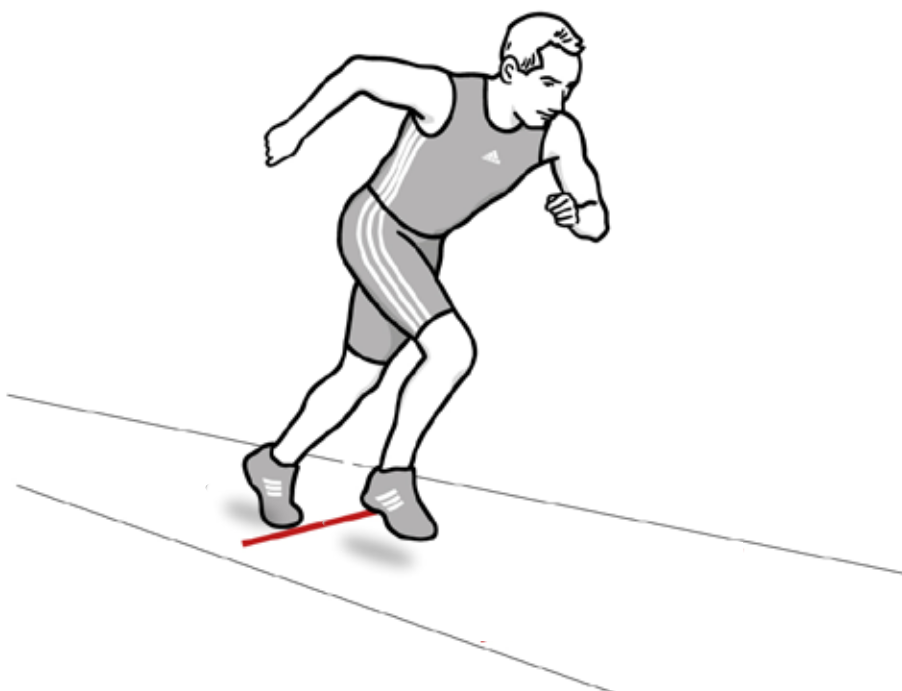




Kernübung zur Überprüfung der Schnelligkeit

„30 m Sprint ohne Lichtschranke“

Anordnung	Die Zeitmessung erfolgt manuell mittels Stoppuhr. Der Zeitnehmer steht auf Höhe der Ziellinie. Die 30-m-Strecke wird durch Hütchen bzw. Klebeband markiert.
Durchführung	Ausgangsstellung ist die Schrittstellung (Hochstart) an der Startlinie. Der Start erfolgt auf Kommando durch den Zeitnehmer. Zeitgleich mit dem Startkommando wird die Stoppuhr gestartet. Die Sportler durchlaufen die gesamte Messstrecke mit maximaler Geschwindigkeit. Der Zeitnehmer stoppt die Uhr bei Überquerung der Ziellinie.
Versuche	2 (der beste Versuch wird gewertet)
Messgröße	Zeit in Sekunden, Zehntel- und Hundertstelsekunden (Bsp.: 4,58 s)
Helfer	2 Helfer für Messwerterfassung
Material	Start- und Ziellinie (Hütchen, Kreide oder Klebemarkierung für Parkett)





Schnellkraft der Beine (Sprünge)

Beispiele für Schnellkraftübungen der Beine



Squat Jump (beidbeinig)
mit Armschwung einfach
oder mehrfach



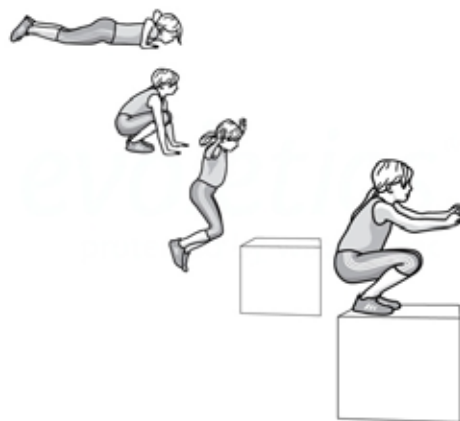
Squat Jump aus der
Hockposition mit Armen
in der Hüfte



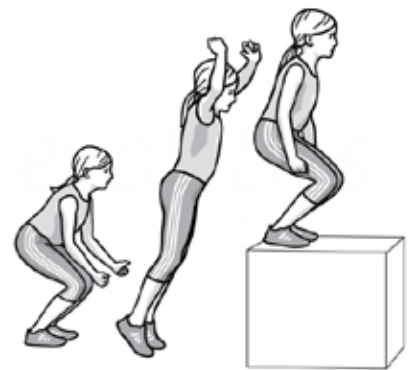
Wechselsprünge am
Hocker



Burpee



Burpee Kastensprünge



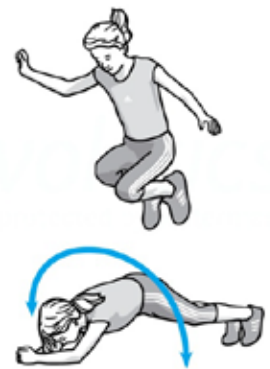
Kastensprung



Frosch



Dehnungsprung 180°

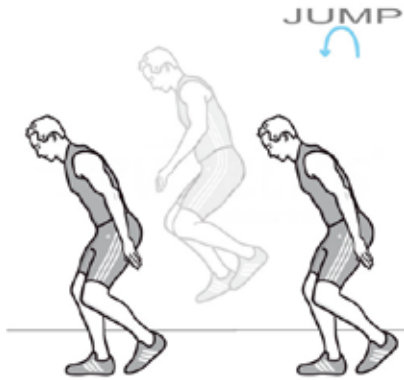


Plank and Hop



Schnellkraft der Beine (Sprünge)

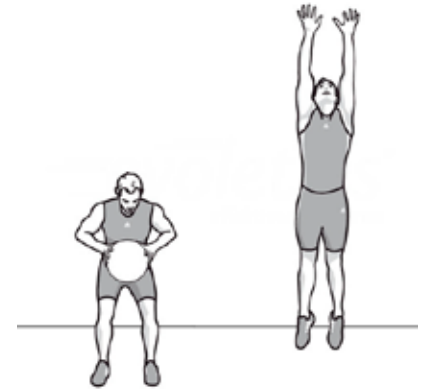
Beispiele für Schnellkraftübungen der Beine



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)

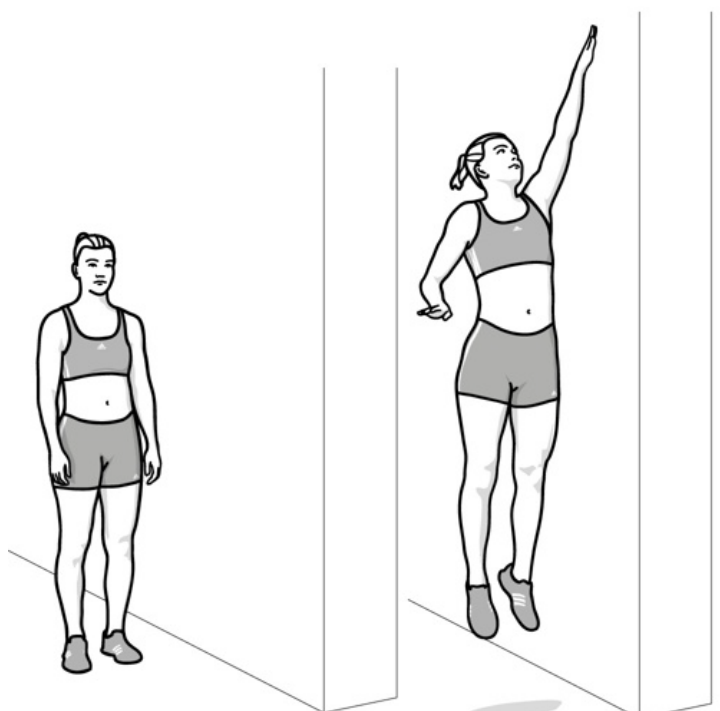


Schnellkraft der Beine (Sprünge)

Kernübung zur Überprüfung der Schnellkraftfähigkeit der Beine

„Jump and Reach“

Anordnung	Vor dem Sprung wird die Reichhöhe der Testperson ermittelt. Die SportlerInnen stehen in einem Abstand von 10 cm seitlich zur Wand. Nun wird die maximale Ausstreckhöhe des Armes am Ende der Fingerspitzen mit Kreide an der Wand markiert. <u>Oberkörper und Becken müssen dabei die Wand berühren.</u> Die Reichhöhe kann zusätzlich mit Klebe- oder Kreppband markiert werden. Anschließend treten die SportlerInnen ca. 20 cm von der Wand weg und stellen sich seitlich zur Wand auf.
Durchführung	Die SportlerInnen springen aus dem Parallelstand, beidbeinig, mit einer einmaligen Ausholbewegung nach oben und berühren die Wand so hoch wie möglich. Schwung holen ist erlaubt und erfolgt durch das Beugen von Knie und Oberkörper und das 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	Differenz zwischen Sprunghöhe und Reichhöhe 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, 10 cm Abstand zur Wand





Schnellkraft der Arme (Werfen)

Kernübung zur Überprüfung der Schnellkraftfähigkeit der Arme

„Schlagball Weitwurf“

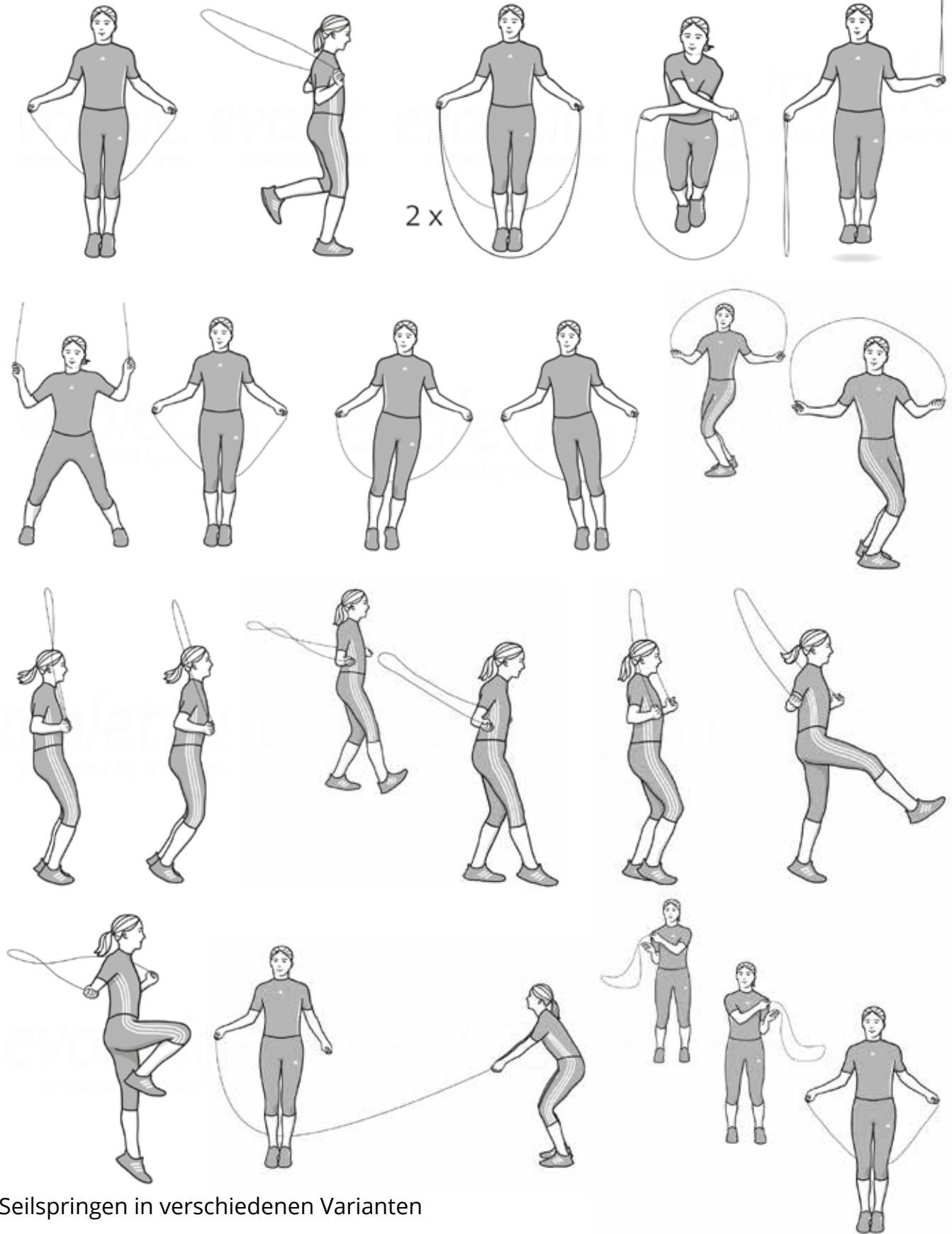
Anordnung	Die SportlerInnen stehen vor einer Abwurfmarke (Linie, umgekippte Bank, etc.)
Durchführung	Die SportlerInnen versuchen den Ball/Schlagball soweit wie möglich zu werfen U8- U9: mit Tennisball U10 - U12: mit Schlagball 80 g U13 - U15 mit Schlagball 200 g
Versuche	2 Versuche links und 2 Versuche rechts Der beste Versuch jeder Seite wird gewertet.
Messgröße	Weite in m (Halbmeterschritte Bsp.: 22,5 m), Die Bestwerte (links und rechts) werden addiert.
Helfer	1-2 Helfer für Weitenmessung
Material	Maßband, ggf. Bank, Tennisball bzw. Schlagball 80 g / 200 g





Agilität

Beispiele für Übungsformen der Agilität

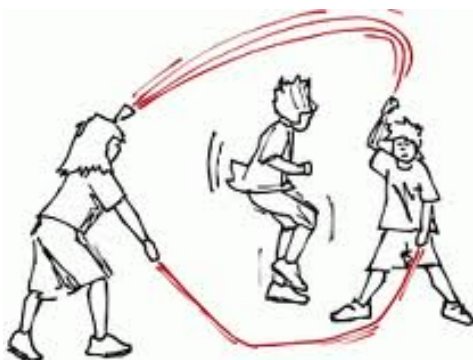
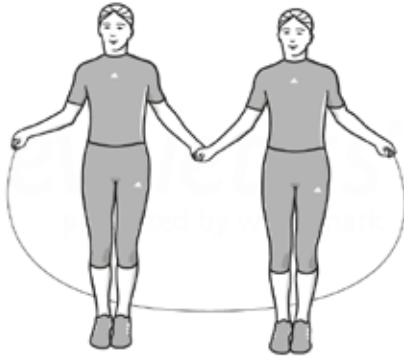
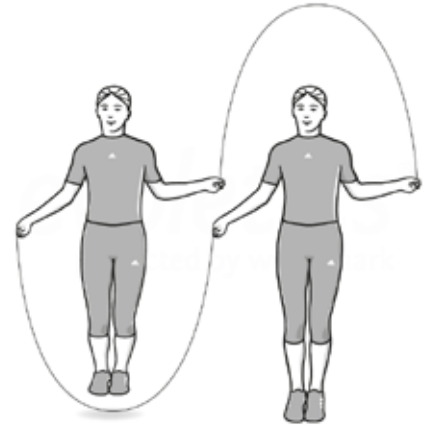
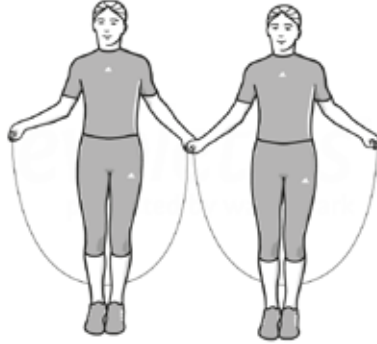


Seilspringen in verschiedenen Varianten



Agilität

Beispiele für Übungsformen der Agilität

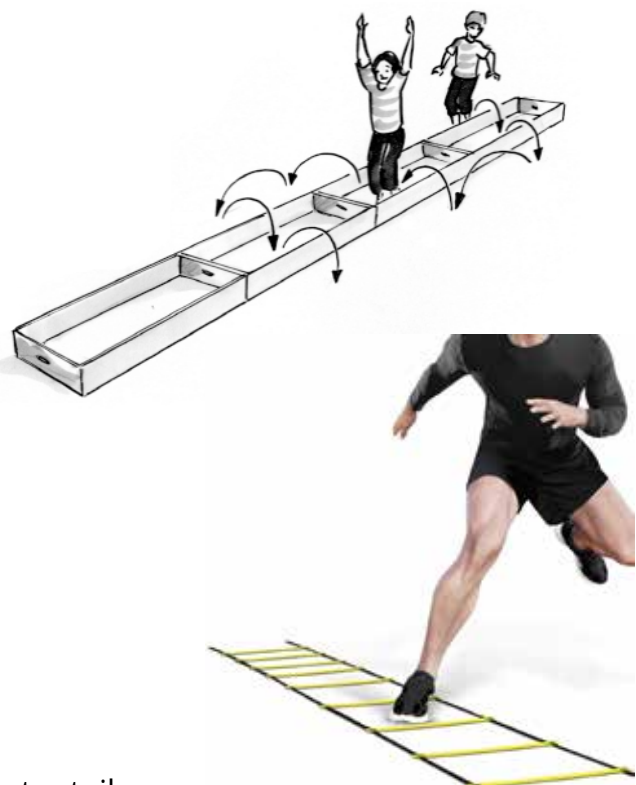
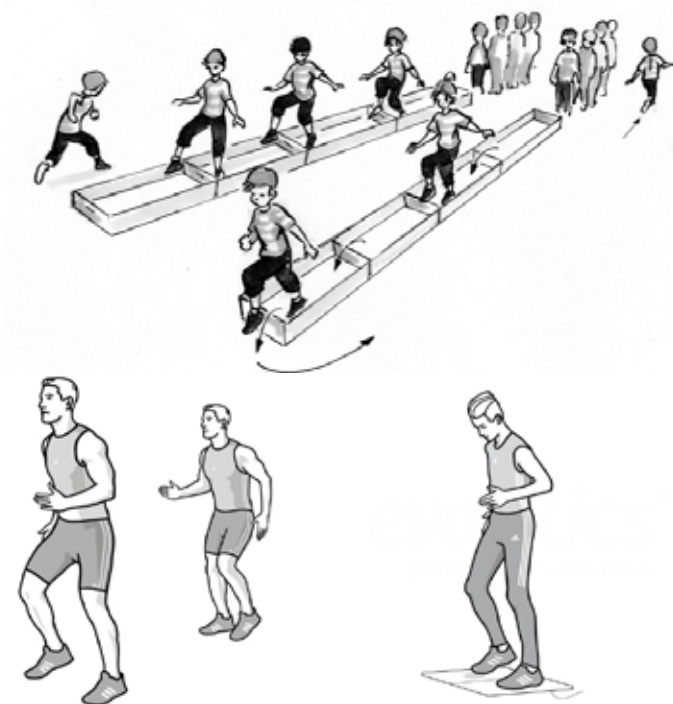
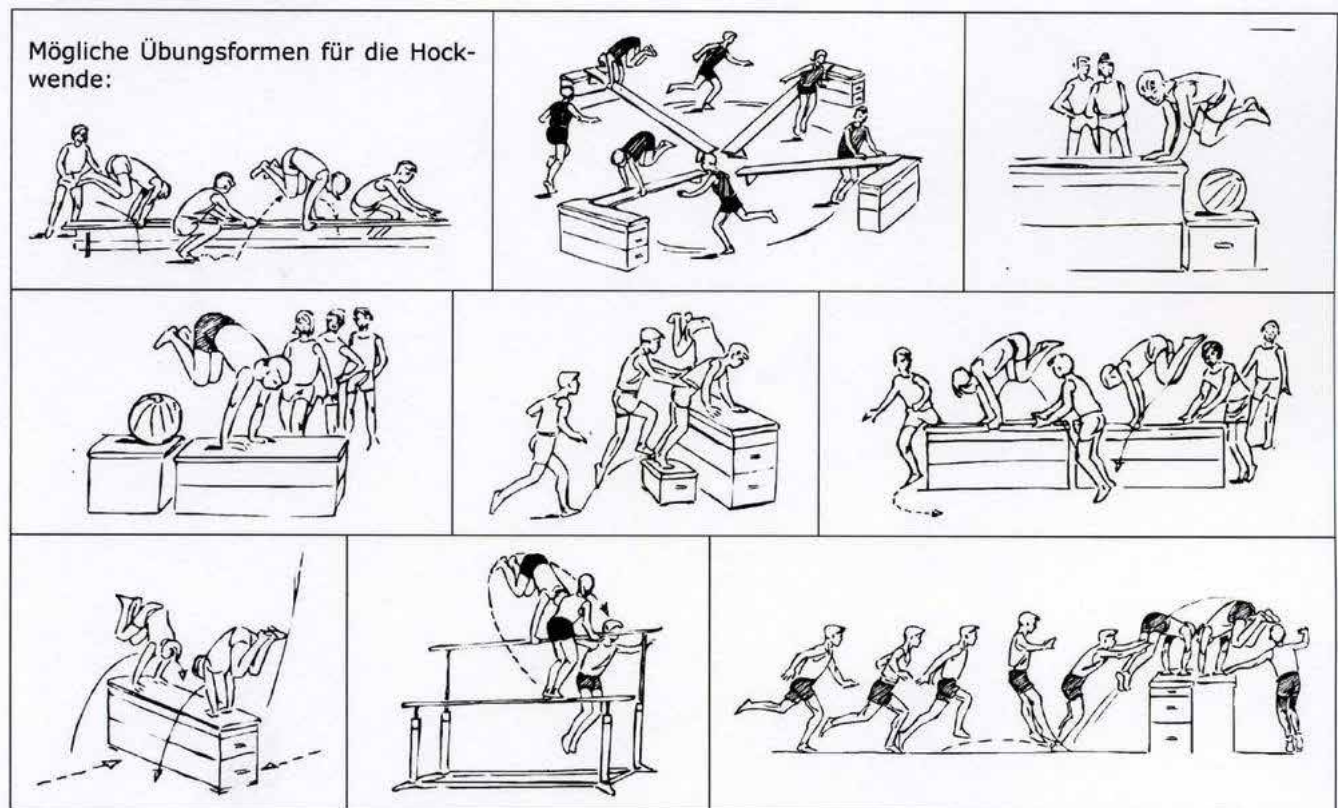


Seilspringen in verschiedenen Varianten



Agilität

Beispiele für Übungsformen der Agilität

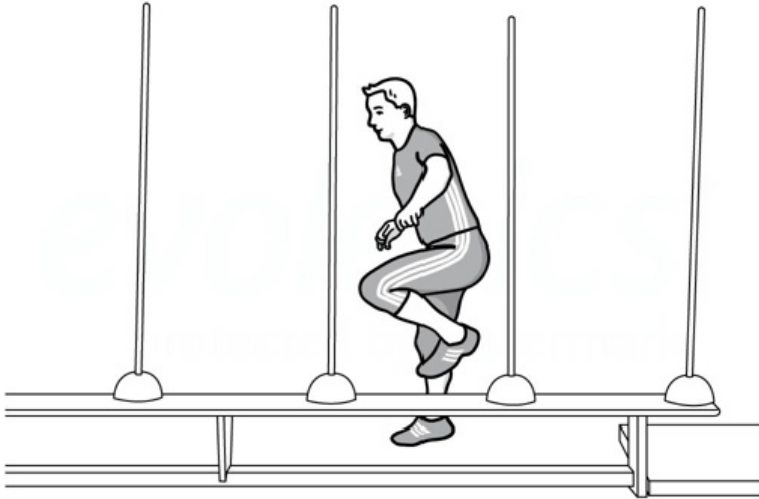


- Varianten der Hockwende (Stützen + Springen)
- Verschiedene Sprung- und Laufvarianten an Kastenteilen
- kurzes Tapping (max. 5 Sekunden) in verschiedenen Varianten (am Ort, seitwärts, Drehung um Körperlängsachse,...)
- Nutzung der Agility Leiter mit unterschiedlichsten Sprungformen



Agilität

Beispiele für Übungsformen der Agilität



- Varianten des Überquerens von Hindernissen aller Art
- Varianten des Unterquerens von Hindernissen (Hürde, Hocker, Bank, ...)

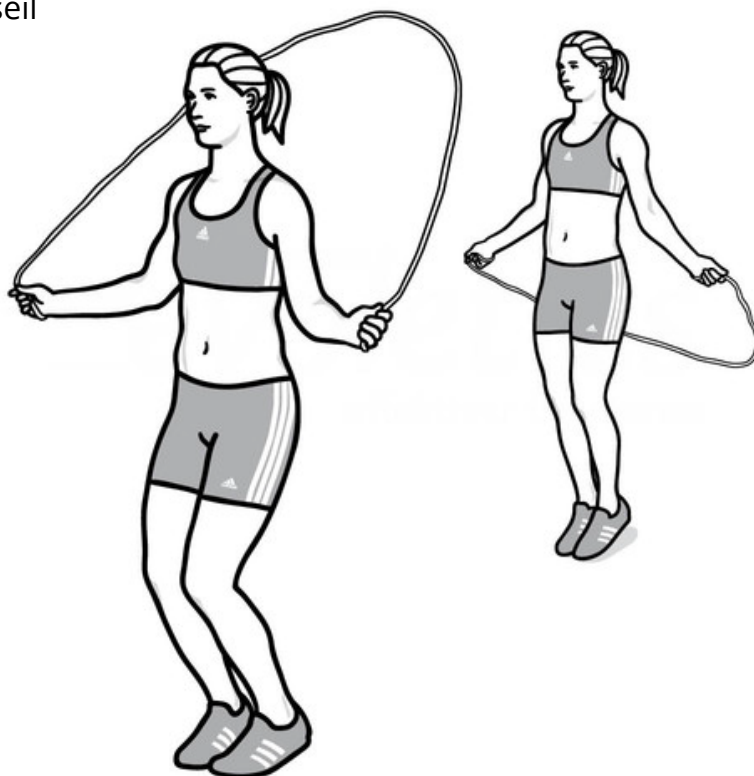


Agilität

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	Stoppuhr, Sprungseil		



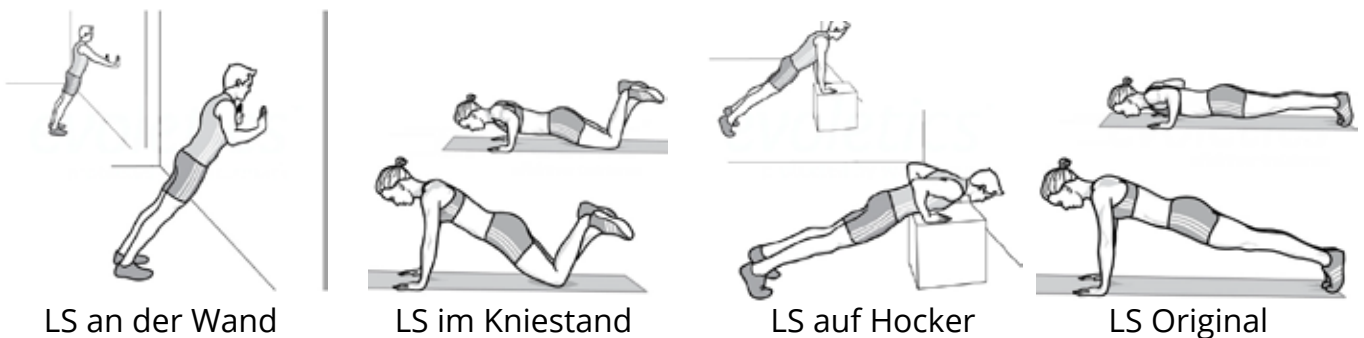


Kraft / Kraftausdauer Oberkörper

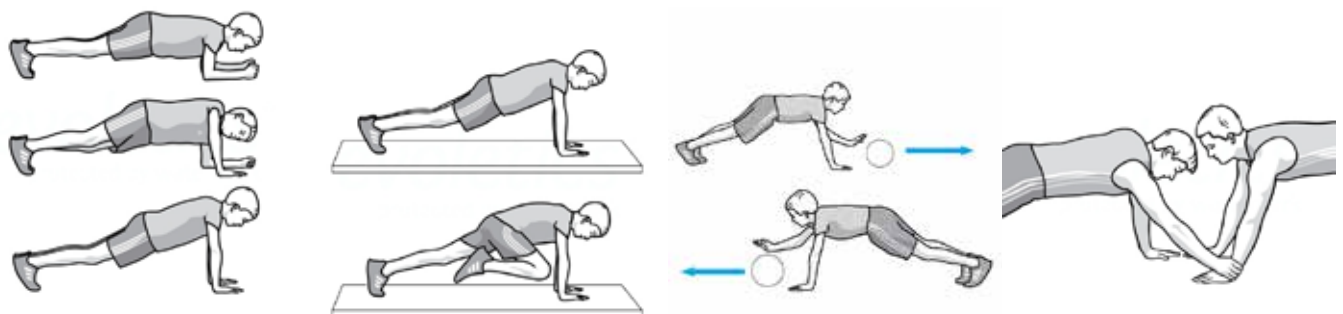
Beispiele für Kraft bzw. Kraftausdauertraining des Oberkörpers

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:



Weitere Übungen für die Vorbereitung des Liegestützes:





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)



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

„Vierfüßlerstand“

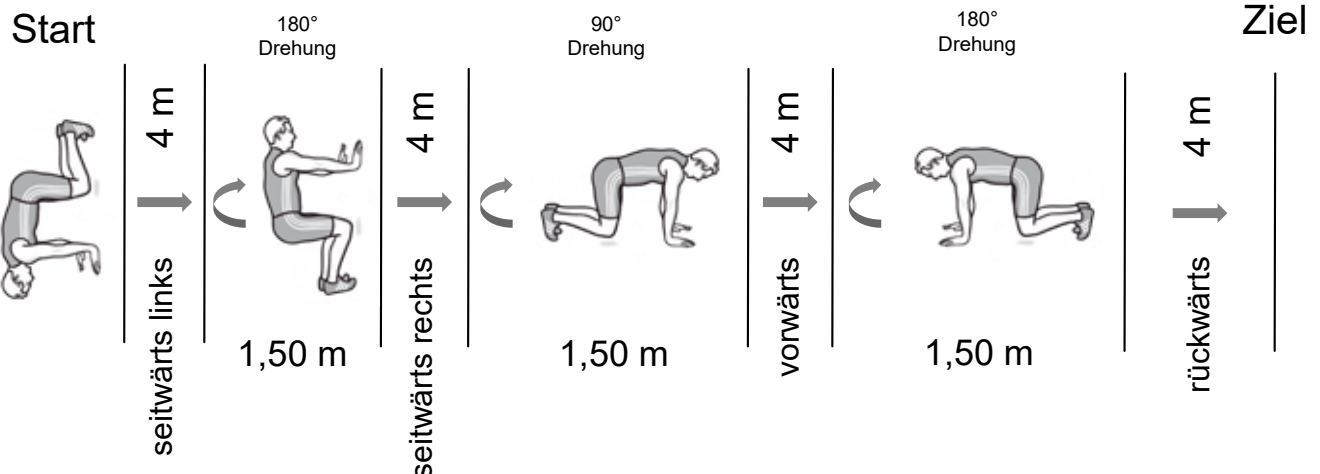
Anordnung	Für die Testübung wird eine Strecke von 22,5 m in die untenstehenden Abschnitte unterteilt und mit entsprechenden Linien (z.B. Klebeband) markiert. Sie beinhaltet seitwärts, vorwärts und rückwärts Bewegungen sowie 90° und 180° Drehungen, die alle im 4-Füßlerstand realisiert werden müssen. Es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

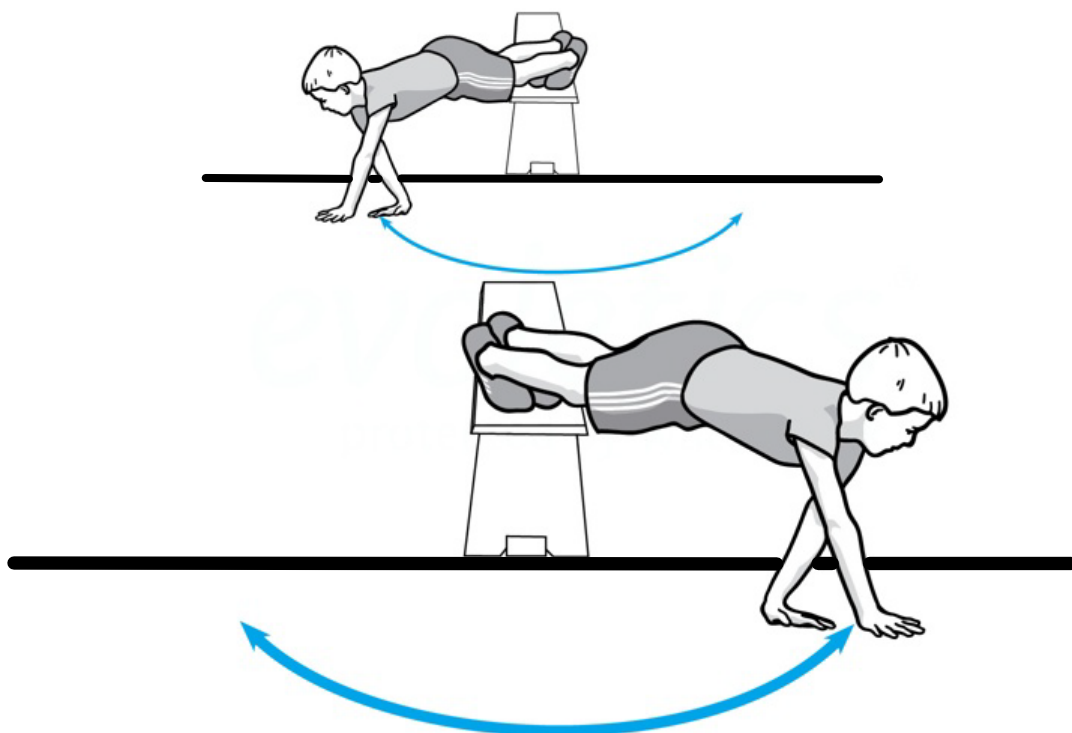




Kernübung zur Überprüfung der Kraftausdauer des Oberkörpers für die Altersklasse U10-U12

„Einmal um die Welt“

Anordnung	Auf den Boden wird eine ca. 4 m lange Markierung geklebt (Linie). Genau auf die Mitte wird der Standfuß einer Langbank platziert.
Durchführung	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. 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.
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

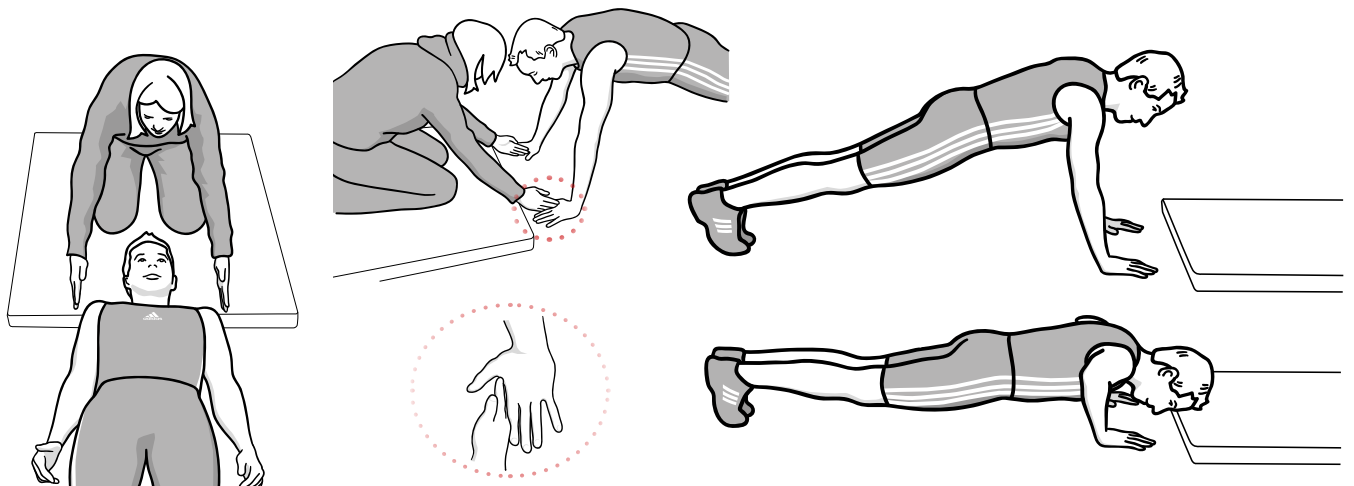




Kernübung zur Überprüfung der Kraftausdauer des Oberkörpers für die Altersklasse **U13-U15**

„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

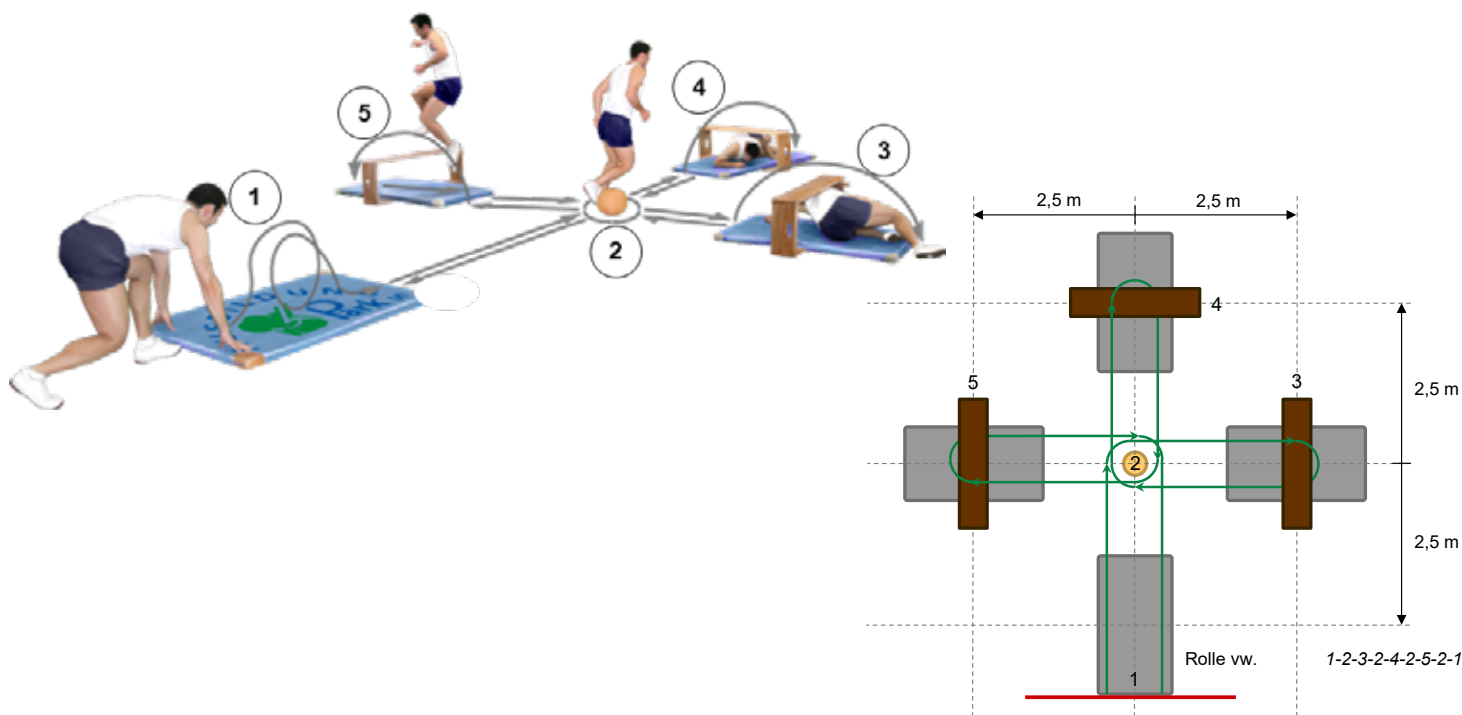




Kernübung zur Überprüfung der Koordination unter Zeitdruck

„Kasten-Bumerang-Lauf“

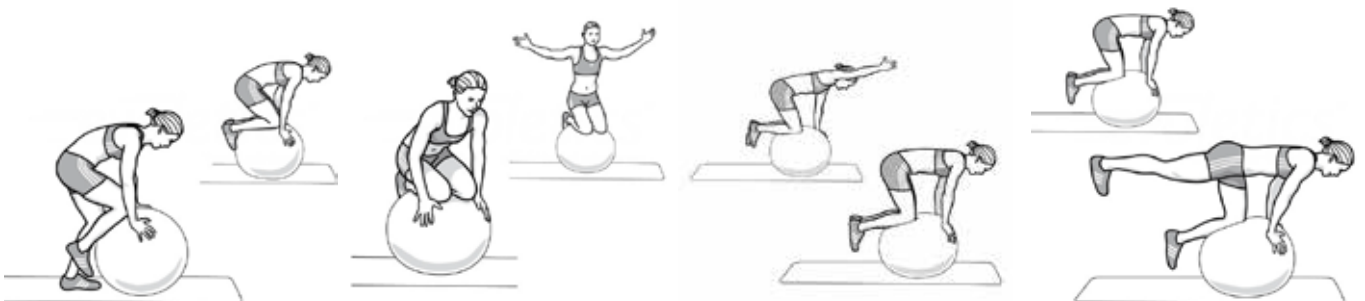
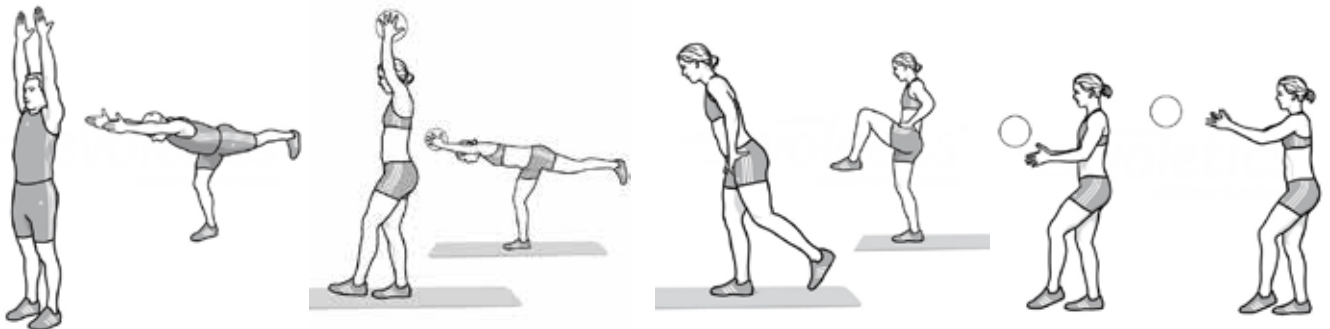
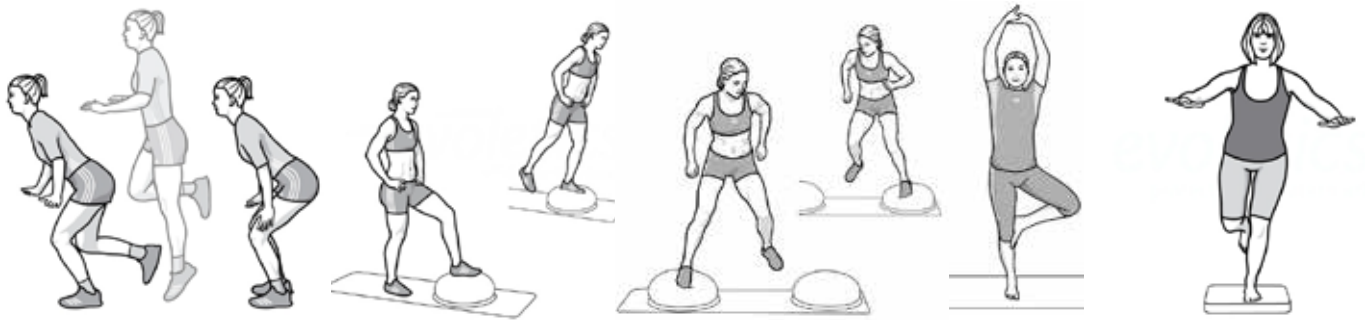
Anordnung	Der Testaufbau ist dem Bild zu entnehmen, die eingezeichneten Abstände sind einzuhalten. Vom Medizinball in der Mitte bis zu den Kastenteilen ist immer ein Abstand von 2,5 m einzuhalten. Die Mitte der Matte an Position 1 (Rolle vorwärts) ist ebenfalls 2,5 m vom Medizinball entfernt.
Durchführung	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 rechtwinkligem 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, 4xTurnmatte (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





Gleichgewichtsfähigkeit

Übungen zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit



Variationsmöglichkeiten:

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



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 Turnhocker und beginnen mit dem vorwärts Gehen bis zum Ende der Langbank. Der rechte Hocker wird mit einem Fuss angetippt. Danach folgt das rückwärts Gehen zurück bis zum linken Hocker. Ohne Fehler ist das Level geschafft und es kann zum nächsten Level gewechselt werden. Weitere Durchführungsinformationen siehe Level 1-5. 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 Sektoren, Level 1-3 (Bank) max. 8 Pkt pro Level, Level 4 (Reckstange) max. 6 Pkt., Level 5 (Reckstange) max. 36 (6x6) Pkt., mögliche Gesamtpunktzahl: 66 Pkt.
Material	3 Turnhocker als Auf- und Abstiegshilfe bzw. für Wippe, eine Langbank, 2 Turnmatten, Reckstange, kleiner Medizinball 2kg, 2 Hüttchen, Klebeband
Helfer	1 Helfer für Messwerterfassung und Fehlerkontrolle
Versuche	1 pro Level

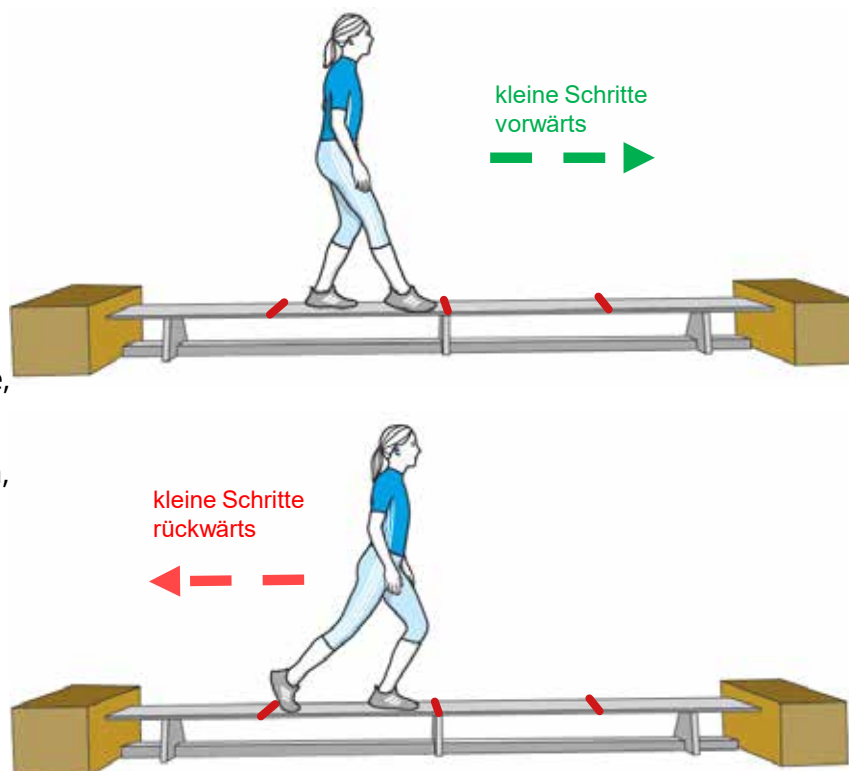
Level 1

normale Langbank

(4 Sektoren)

Durchführung

- Überlaufen der Bank bis zum Ende,
- aus sicherem Stand muss der Fuss den rechten Hocker berühren,
- die Bank darf nicht verlassen werden,
- rückwärts Balancieren bis zum Hocker





Kernübung zur Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit

„Balancieren“

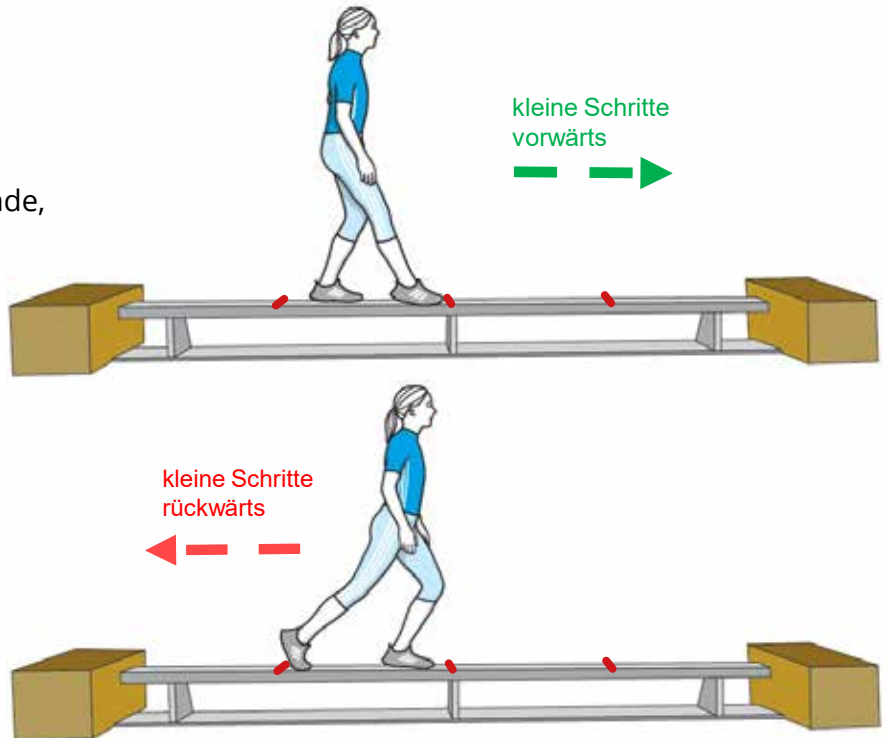
Level 2

umgedrehte Langbank

(4 Sektoren)

Durchführung

- Überlaufen der Bank bis zum Ende,
- aus sicherem Stand muss der Fuss den rechten Hocker berühren,
- die Bank darf nicht verlassen werden,
- rückwärts Balancieren bis zum Hocker



Level 3

Wippe mit umgedrehte Langbank

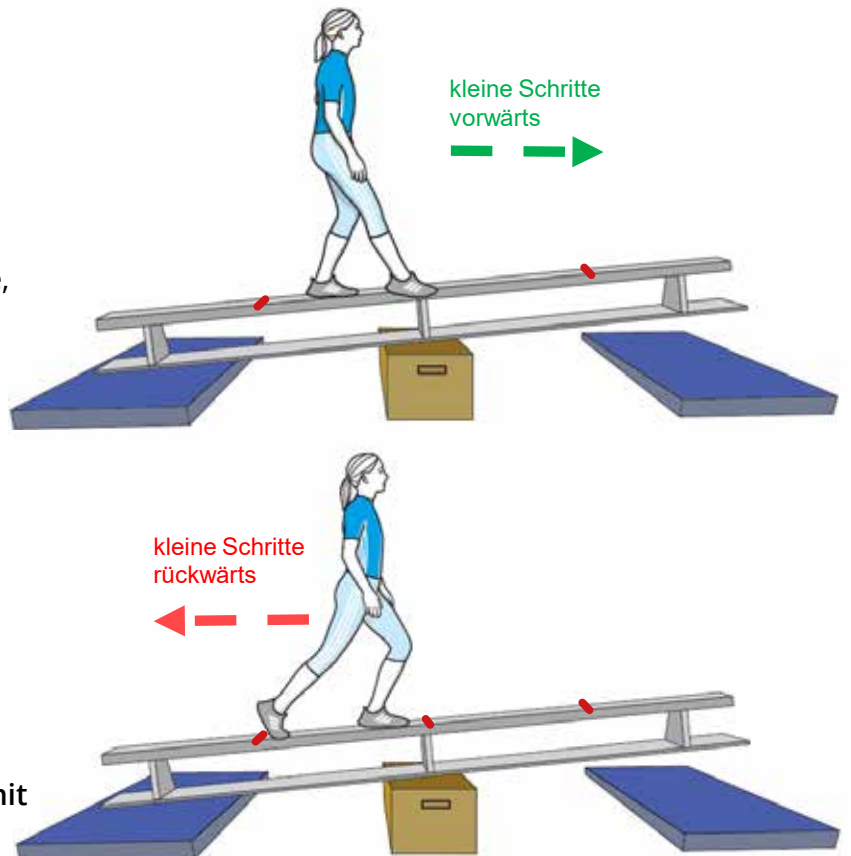
(4 Sektoren)

Durchführung

- Überlaufen der Bank bis zum Ende,
- aus sicherem Stand muss der Fuss die Stirnseite der Bank berühren,
- die Bank darf nicht verlassen werden,
- rückwärts Balancieren bis zum Ende
- aus sicherem Stand muss der Fuss ebenfalls die Stirnseite der Bank berühren,

Hinweis:

Für die Wippe ein Kastenoberteil mit Lederbezug nutzen!





Kernübung zur Überprüfung der Gleichgewichtsfähigkeit

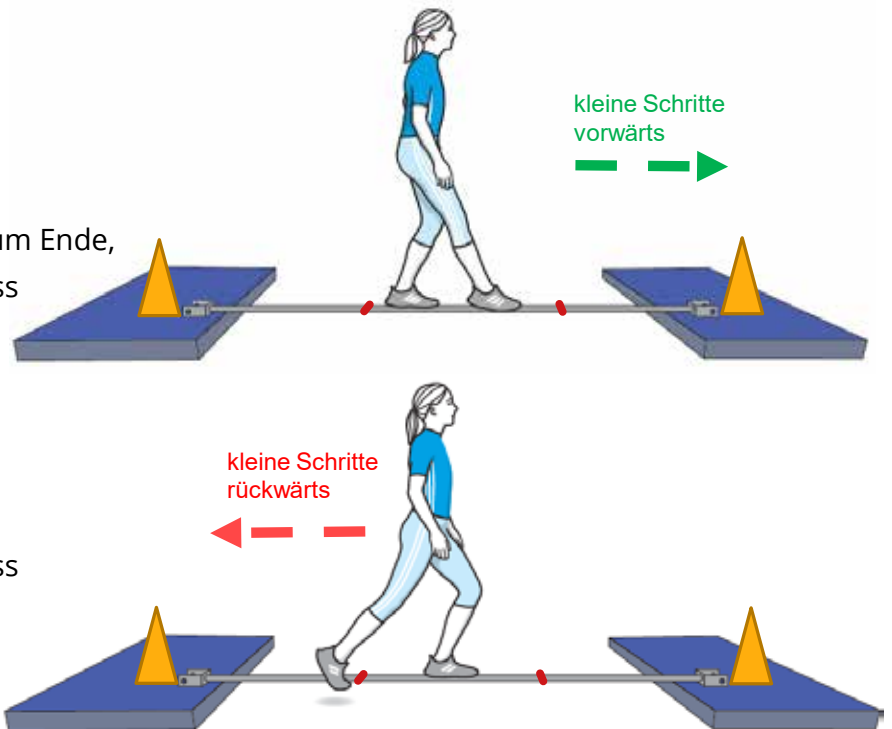
„Balancieren“

Level 4

Reckstange (3 Sektoren)

Durchführung

- Überlaufen der Reckstange bis zum Ende,
- aus sicherem Stand muss der Fuss das Hütchen berühren,
- die Stange darf nicht verlassen werden,
- rückwärts Balancieren bis zum Ende,
- aus sicherem Stand muss der Fuss ebenfalls das Hütchen berühren



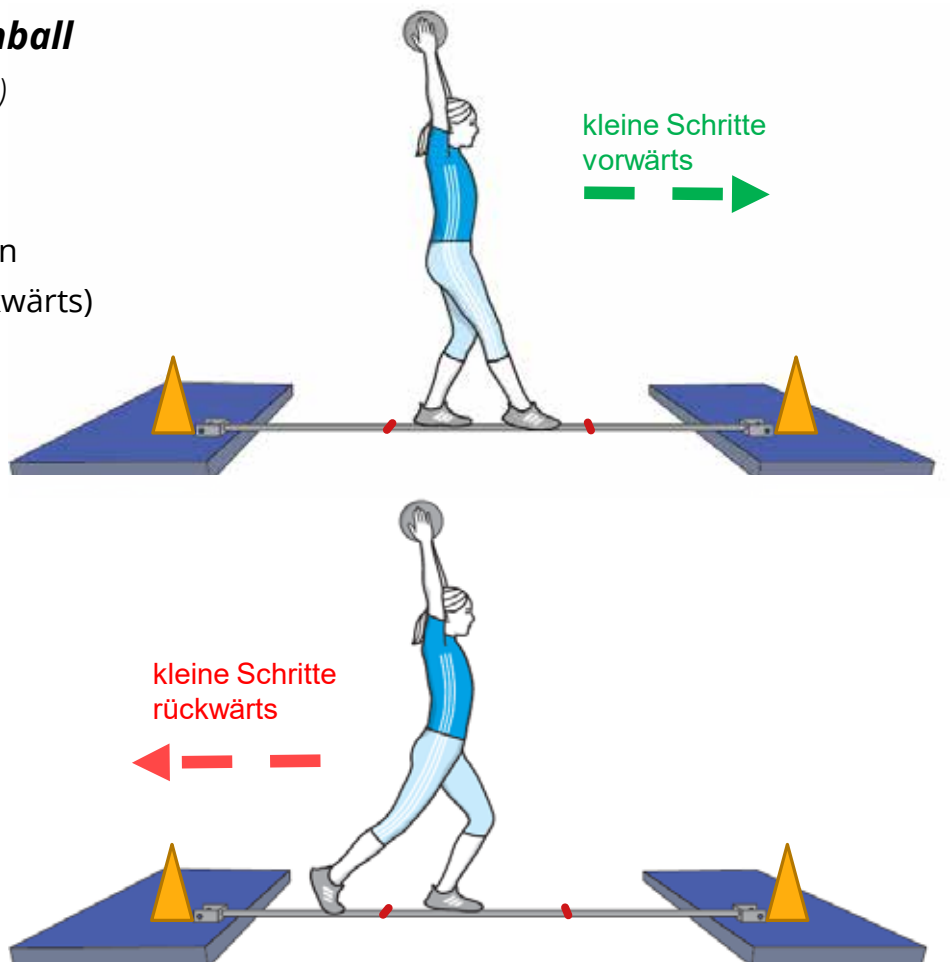
Level 5

Reckstange mit Medizinball

in Hochhalte (3 Sektoren)

Durchführung

- wie Level 4,
- maximal 6 Wiederholungen
(1 Wdhg. = vorwärts + rückwärts)





Turnen

Turnen ist die wohl prädestinierteste Sportart zur Entwicklung von koordinativen Leistungsvoraussetzungen. Körpergefühl, Orientierung im Raum, Körperspannung und Körperwahrnehmung lassen sich durch turnerische Übungen exzellent entwickeln. Sie sichern eine vielfältige konditionelle sowie koordinativ-motorische Beanspruchung, die grundlegende motorische und sportliche Handlungskompetenz möglich macht. Vor dem Hintergrund einer breiten, vielfältigen Ausbildung sollte deshalb das Turnen zwingender Bestandteil der sportlichen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen sein. Dementsprechend sollen auch turnerische Elemente im Nachwuchstraining der Langläufer*innen an Relevanz gewinnen. Optimaler Weise werden verschiedenen Grundelemente an den verschiedenen Turngeräten erlernt und sicher beherrscht.

Links zu verschiedenen Beispielen:

<https://www.youtube.com/watch?v=uNyl64lvAzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=HN4f11PSvUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=t4RoW-uTLBo>

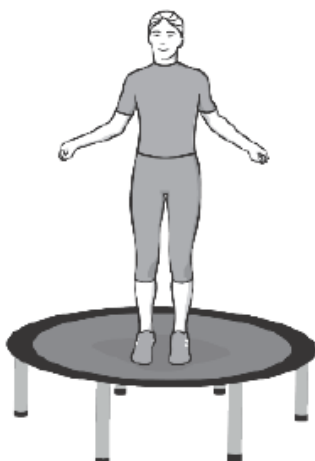
<https://www.youtube.com/watch?v=A9zLdMSf5m4>

<https://www.youtube.com/watch?v=pOUXa5WtrZU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rz2V48Lneb0>

<https://www.youtube.com/watch?v=rMwIT5w1JxM>

<https://www.youtube.com/watch?v=ablIti0JkdY>





Turnen

Zielstellung entsprechend des Alters

- U8 - U10:**
- Rolle vw. in den Streck Sitz, Arme in Hochhalte,
 - Ablegen des Oberkörpers nach hinten,
 - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (360° um die Körperlängsachse nach links),
 - aus der Rückenlagen seitliches Rollen (180° um die Körperlängsachse nach rechts in die Bauchlage),
 - Herausdrücken in den Liegestütz,
 - Anhocken der Beine,
 - Strecksprung in den sicheren Stand

Video unter: <https://youtu.be/gTNiC-wnSxU>

- U11 - U12:**
- Stand, Arme in Hochhalte,
 - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
 - Rolle vw. in den Hockstand,
 - Kopfstand abrollen in den Streck Sitz,
 - Roller rw. in den Hockstand,
 - Strecksprung mit halber Drehung in den sicheren Stand,
 - Standwaage

Video unter: <https://youtu.be/pkVMWB03NLM>

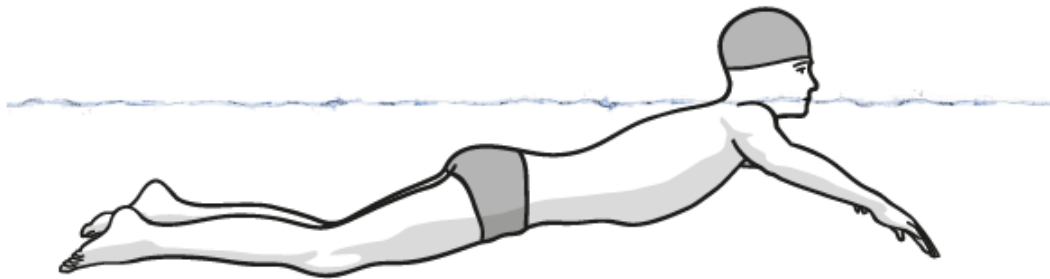
- U13 - U15:**
- Stand, Arme in Hochhalte,
 - Rumpfbeugen nach vorn mit Aufsetzen der ganzen Hand,
 - Rolle vw. in den Hockstand,
 - Kopfstand abrollen in den Streck Sitz,
 - Roller rw. in den Hockstand,
 - Handstand abrollen in den Stand,
 - Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Video unter: <https://youtu.be/jWDh57AXfyY>



Schwimmen

Als Kernsportart bietet das Schwimmen einerseits eine hervorragende Möglichkeit zur allgemeinen Ausdauerentwicklung und fordert gleichzeitig technisch-koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten. Im Verlauf des LLA sollten deshalb verschiedenen Schwimmtechniken erlernt werden. So ist das Schwimmen entsprechend als Trainingsmittel zur Konditionierung aber auch für koordinative Aufgabenstellungen und das damit verbundene sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen (motorischer Kompetenzen) sehr gut nutzbar.



Zielstellung entsprechend des Alters

Mit Orientierung an den zeitlichen Vorgaben des Deutschen Schwimmabzeichens Bronze, Silber und Gold, sollten die Sportler*innen folgende Anforderungen erfüllen können:

U8 - U9: **10 min** Schwimmen

U10 - U12: **15 min** Schwimmen

U13 - U15: **20 min** Schwimmen

oder

25 min Schwimmen im Becken mit 50 m Bahn

oder

30 min Schwimmen im Becken mit 25 m Bahn

Das Nutzen verschiedener Schwimmarten ist möglich!

Zielstellung: - Schwimmen ohne Pausen
- möglichst schnelle aktive Wende im Becken





Extensiver Crosslauf

Als wichtiges Trainingsmittel im Skilanglauf bietet der Crosslauf eine hervorragende Möglichkeit zur Entwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit.

Junge Skilangläufer*innen sollten in der Lage sein die nachstehenden Crosslaufanforderungen zu erfüllen.

Zielstellung entsprechend des Alters

Crosslaufrunde: Waldwege / 1.000m $\pm$ 200m / max. 25m Höhendifferenz

U8 - U9:	3-4 km	Crosslauf extensiv
U10 - U11:	5-6 km	Crosslauf extensiv
U12 - U13:	7-8 km	Crosslauf extensiv
U14 - U15	10-12 km	Crosslauf extensiv

- Zielstellung:
- absolvieren ohne Gehen & Pausen
 - erste Runde war nicht die Schnellste
 - letzte Runde war nicht die Langsamste



Pro erreichter Zielstellung gibt es einen Punkt!





Cross-Hindernis-Lauf

Als wichtiges Trainingsmittel im Skilanglauf bietet der Crosslauf eine hervorragende Möglichkeit zur Entwicklung der Grundlagenausdauerfähigkeit. Dabei sollte es im Schülerbereich nicht immer nur monoton im Kreis herum gehen. Vielmehr lassen sich auch in das Crosslauftraining vielfältige koordinative aber auch athletische Aufgabenstellungen einbauen. Entsprechend sollten junge Skilangläufer*innen im Rahmen der DSV-Sommerabforderung einen Cross-Hindernis-Lauf realisieren der durch eine Vielzahl von koordinativen und motorisch fordernden Aufgabenstellungen gespickt ist. Dabei kann dieser in unterschiedlichster Art realisiert werden (400m Bahn, Sportplatz, freies Gelände, etc.)



Mögliche Beispiele für Inhalte eines Cross-Hindernis-Laufes:

- *Balancieren über Baumstämme, Bretter, Stangen, Rampe, etc.*



- *Überqueren/Überlaufen von Bänken, Kastenteilen, kleinen Hürden, Wellenbahnen, kleinen Hügeln, Baumstämmen, Strohhallen, niedrigen Hürden, Wippen, Reifen, Treppenlauf etc.*





Cross-Hindernis-Lauf

Weitere Elemente:

- Elemente des Lauf ABC, Rück-/Seitwärtslaufen, Achterlauf, Umlaufen von Slalomstangen, Schlupftore, Spinnennetz, etc.



Es bieten sich also eine Vielzahl von Möglichkeiten um das Crosslaufen abwechslungsreich und freudvoll zu gestalten. Somit kann frühzeitig Monotonie vermieden und gleichzeitig motorische Entwicklung gefördert werden ohne dabei die Entwicklung unserer wichtigsten Komponente - die Ausdauer - zu vernachlässigen. Eurer Phantasie ist dabei keine Grenze gesetzt.

Zielstellung entsprechend des Alters

Cross-Hindernis-Lauf auf einer Bahn, Sportplatz, im freien Gelände mit entsprechenden vielfältigen Anforderungen.

U8 - U9: **1 x 400-600 m Runde**

U10 - U12: **2 x 400-600 m Runde**

U13 - U15 **3 x 400-600 m Runde**

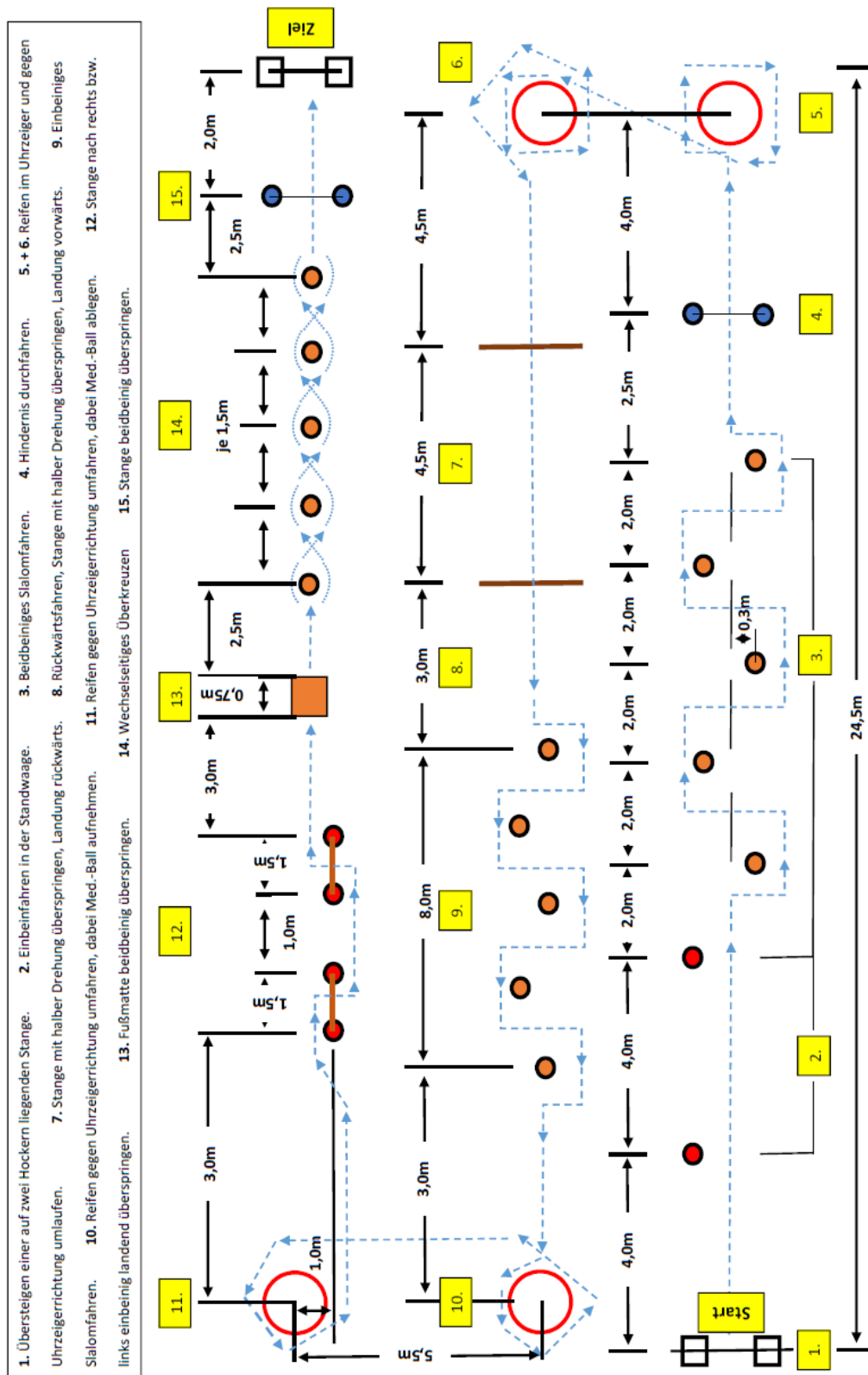
Zielstellung: - Durchlaufen ohne Verletzung





Inline-Parcours

Zielstellung: Absolvieren eines Inline-Parcours mit verschiedenen Bewegungsanforderungen



Hier ein **Beispiel bzw. Vorschlag** aus Sachsen. Unter dem Link auch als Video anzuschauen!

<https://youtu.be/c9OHYg1gza4>



Anhang

Messskala für Beweglichkeitstest

(Beim Ausdrucken bitte „Originalgröße“ in Druckoptionen wählen, nicht „Angepasst“ ausdrucken)

— 95 —	— 95 —	— 95 —
— 96 —	— 96 —	— 96 —
— 97 —	— 97 —	— 97 —
— 98 —	— 98 —	— 98 —
— 99 —	— 99 —	— 99 —
— 100 —	— 100 —	— 100 —
— 101 —	— 101 —	— 101 —
— 102 —	— 102 —	— 102 —
— 103 —	— 103 —	— 103 —
— 104 —	— 104 —	— 104 —
— 105 —	— 105 —	— 105 —
— 106 —	— 106 —	— 106 —
— 107 —	— 107 —	— 107 —
— 108 —	— 108 —	— 108 —
— 109 —	— 109 —	— 109 —
— 110 —	— 110 —	— 110 —
— 111 —	— 111 —	— 111 —
— 112 —	— 112 —	— 112 —
— 113 —	— 113 —	— 113 —
— 114 —	— 114 —	— 114 —
— 115 —	— 115 —	— 115 —
— 116 —	— 116 —	— 116 —
— 117 —	— 117 —	— 117 —
— 118 —	— 118 —	— 118 —
— 119 —	— 119 —	— 119 —
— 120 —	— 120 —	— 120 —



Datenschutz

Die Teilnahme an der DSV-Sommerabforderung beinhaltet das Erfassen und Speichern von personenbezogenen Daten. Mit der Teilnahme an der DSV-Sommerabforderung 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.



Impressum

Herausgeber:

DSV Skillanglauf ARGE Nachwuchs AG Athletik

Beteiligte Personen:

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

Vielen Dank an...

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

www.evoletics.de
info@evoletics.de