

U13	Kondition				Koordination	Technik
	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Beweglichkeit		
Zu entwickelnde sportliche Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> Aerobe Grundlagenausdauer schulen Längere TE mit geringer/mittlerer Intensität: Cross: 60 min Ski: 75 min Rad: 120 min 3 – 5 TE pro Woche Lockere und schnelle Belastungen unterscheiden und einschätzen Ausdauerseinheiten technikorientiert ausführen 1.000-Meter-Lauf: ♀: min. 3:52 – 4:07 min ♂: min. 3:40 – 3:55 min 3.000-Meter-Lauf: ♀: min. 12:31 – 13:16 min ♂: min. 10:45 – 11:30 min 	<ul style="list-style-type: none"> Grundlegendes allgemeines Kraftniveau Schnellkraftfähigkeit verbessern (Wurf- und Sprungkraft) Haltemuskulatur stärken 1 TE pro Woche Technik von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erwerben Kraftfähigkeiten in Kombination mit koordinativen Anforderungen verbessern 	<ul style="list-style-type: none"> Reaktionsschnelligkeit verbessern Allgemeine Schnelligkeitsfähigkeiten im Lauf weiter entwickeln Einfache spezifische SchnellLeistungsleistungen auf Ski bewältigen Technik bei hohen Geschwindigkeiten und kurzer Dauer umsetzen können 	<ul style="list-style-type: none"> Optimale Beweglichkeit entwickeln bzw. erhalten Regelmäßig unter Anleitung dehnen Kenntnisse über Formen des Beweglichkeitstrainings (aktiv, passiv, statisch, dynamisch) aneignen Dehnübungen korrekt ausführen können 	<ul style="list-style-type: none"> Sich koordinativen Herausforderungen stellen Allgemeine koordinative Fähigkeiten ohne/ mit leichten Druckbedingungen verbessern Differenzierungs-, Gleichgewichts- und Rhythmisierungsfähigkeit schulen Reaktionsfähigkeit erhalten Mind. 3 TE pro Woche Viele Bewegungserfahrungen sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine sportmotorische Fertigkeiten verbessern und erweitern Grundlegende Kenntnisse über Techniknotenpunkte Gefühl für Laufrhythmus und flüssige Bewegungen Technikrepertoire erweitern: Classic: Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, Diagonalschritt Skating: (Halb-) Schlittschuhschritt, 2:1 am Berg und mit aktivem Armschwung, 1:1 in der Ebene Sonstiges: Umtreten/ Bogentreten, Abfahrtstechniken, Grätenschritt Techniken von Crossimitation, Skigang und Schrittsprünge erlernen
Inhaltliche Gestaltung	<ul style="list-style-type: none"> Wanderungen, Orientierungsläufe, leichte Radtouren, Kanu, Schwimmen, Fußball, Volleyball, Hockey Haschspiele, Staffeln, Parteball, Biathlonvarianten, Figurenlaufen, Jägerball Inliner, Ski Vielseitig, überwiegend allgemein, freudbetont 	<ul style="list-style-type: none"> Sprung-/ Hüpfübungen (z.B. Treppen, Hürden, Reifen), Schubkarrenfahren, Hindernisturnen, Treibballspiel, Krebsfußball, Sackhüpfen, Seilspringen, Langbank-, Sprossenwand- und Medizinballübungen, Übungen mit wackeligen Untergründen Abwechslungsreich, spielerisch, risikolos 	<ul style="list-style-type: none"> Sprint ABC, Reaktionsübungen, Sprints mit unterschiedlichen Startpositionen/ Signalen (20–40m, 1-6min Pause), Schere-Stein-Papier, Geier & Henne, Komm mit - lauf weg, Nummernwettläufe, Haschspiele, Grätsschballspiel, Zauberer Vielfältig, technikorientiert, freudbetont 	<ul style="list-style-type: none"> Mobility-Übungen als Teil der Erwärmung bzw. des Cool-Downs, einfache Yoga-Übungen Beweglichkeitsübungen für Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenk Abwechslungsreich, risikolos, lehrorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> Kleine Spiele, Turnen, Sportspiele, Jonglieren, Zweikampfsportarten, Trampolin-/ Wasserspringen, Hindernisläufe, Life Kinetik Balancieren auf unterschiedlichen Untergründen (Wackelbrett, Slackline) Anforderungen unter leichten Druckbedingungen Übungskatalog von „mobilesport.ch“ oder „Koordinationsförderung“ K. Balster unter „vibss.de“ Variantenreich, freudbetont, fokussiert 	<ul style="list-style-type: none"> Imitationsübungen, Übungen ohne/ mit einem Stock, Spielformen auf Ski, Ski-Parcours, Tiefschneefahren, Ski Alpin, Geländesprünge auf Ski, Inliner/ Skiroller insbesondere zum Technik-erwerb nutzen, Skigang und Schrittsprünge Bewegungsvorstellung, Visualisierung, Videoanalysen, Konditionsgebunden, qualitätsorientiert, bilateral