Übungsauswahl für den Athletiktest

Abteilung: Ski Alpin

Erstellt von: Carolin Voßhage

Mitkoordinatorin der Schülermannschaft

Gliederung

A) Allgemeines

B) Übungen mit Regularien, Durchführung, Geräteaufbau und Übungsmöglichkeiten

A) Allgemeines

- Vielseitige Übungen zur Koordination, Kondition und Beweglichkeit
- Ziel: Überprüfung und Vergleich mit Konkurrenten von ca. 5-6 Übungen (aus 1-10)
- Kontrolle: 1-2 mal im Jahr
- Genaue Auswahl der Übungen wird ca. 4-5 Tage vorher bekannt gegeben

- Auswertung: mit Platzpunkten
- Pro AK/Gruppe/Riege an der Station wird Übung EINMAL erklärt, danach KEINE Hilfen oder Zwischenrufe erlaubt!!

- **Ausrichtung:**
  - durch einen Verein → für alles verantwortlich (Stationen, Rahmenbedingungen, etc.)
  - durch Alpine Kommission → jeder Verein betreut eine Station bzw. hilft mit (z.B. Urkundenschreiben, falls nötig)

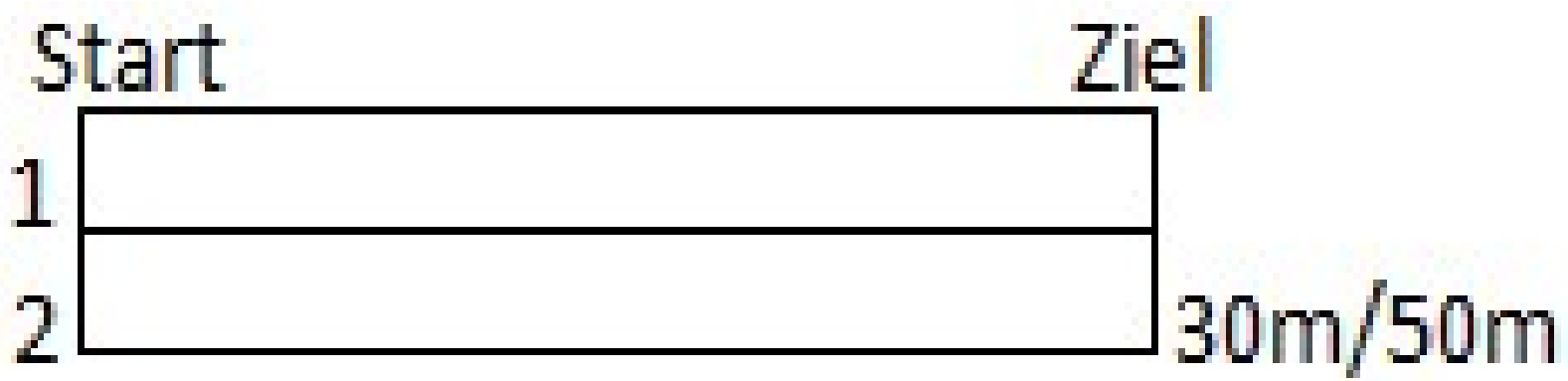
B) Übungen

1) Sprint
2) Kastenbummerangtest
3) Balancieren auf Reckstange/Pedalo fahren
4) Waveboard fahren im Slalom
5) Seilspringen/Seitsprünge auf Kastenteil
6) Standweitsprung/Schlussdreisprung/3er-Hopp
7) Military-Liegestütze
8) Medizinballtest
9) Tennisballumkreisen
10) Ballwerfen (Ball-Beine-Wand)

1) Sprint

- Bereich: Schnelligkeit
- Ort: 30m im Schießkanal (**oder** 50m auf dem Sportplatz)
- Regeln:
  - 2 Versuche, bessere Zeit wird gewertet
  - Fliegender Start (**oder** Tiefstart auf Tartanbahn)
  - Auf eigener Bahn bleiben
  - Keine Spikes erlaubt
  - Messung mit Lichtschranke (**oder** Stoppuhr)
- Messwert: (schnellste) Zeit auf der Strecke

1) Sprint



- Material:
  - Laufbahn
  - Zeitmessung oder Stoppuhr
  - Hütchen zur Markierung

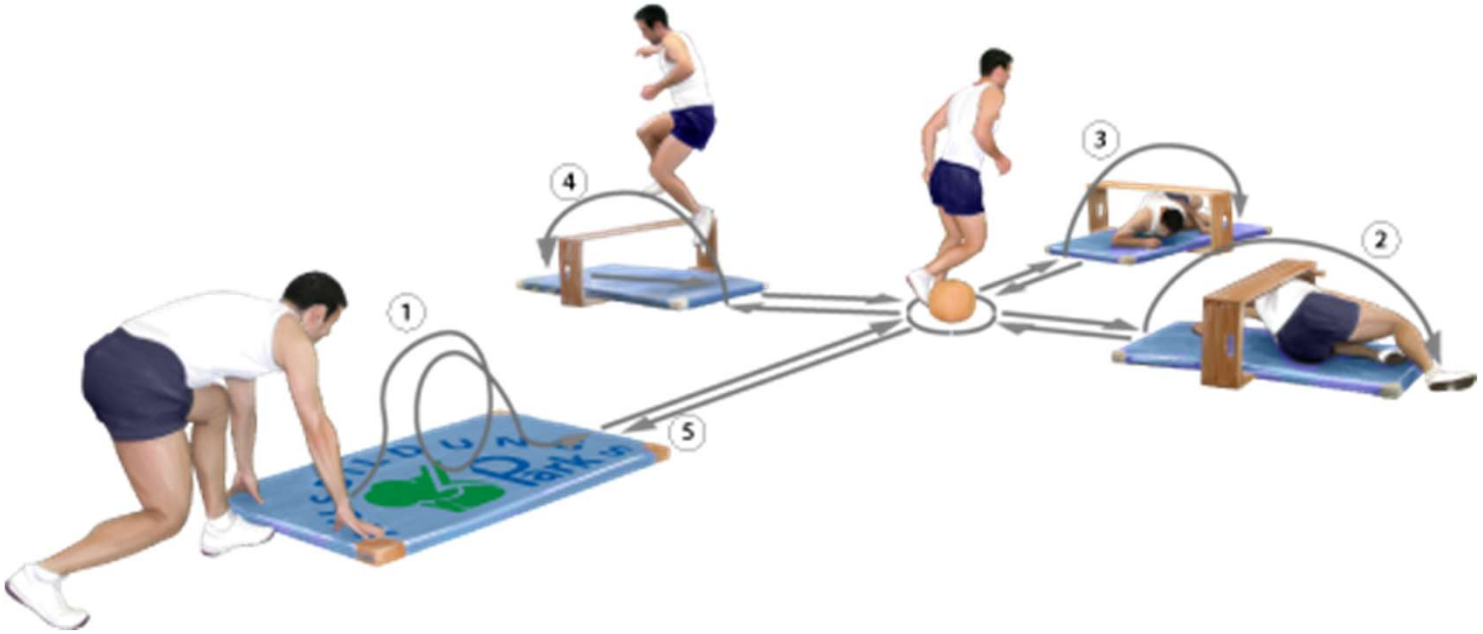
1) Sprint

- Übungsmöglichkeiten:
  - Tempoläufe
  - Intervallläufe
  - Staffelspiele
  - Steigerungsläufe
  - Tiefstart und Hochstart üben

2.1) Kastenbummerangtest

- Bereich: Schnelligkeit, Gewandtheit
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, bessere Zeit wird gewertet
  - Startkommando: (Auf die Plätze –) Fertig – Los! → einheitlich!!
  - Umschmeißen der Hindernisse → 2 Strafsekunden pro Hindernis bei Nichtwiederaufstellen
  - <u>Abstände:</u>
    - Startlinie bis Mattenbeginn: 1m
    - Mattenende bis Mitte (Medizinball/Hütchen): 2m
    - Kastenteil bis Mitte: 3m
- Messwert: (schnellste) Zeit im Parcour

2.1) Kastenbummerangtest



- Material:
  - 1 Matte (nur am Start, längs legen)
  - 3 Kastenteile (nicht den Deckel)
  - 1 Hütchen oder 1 Medizinball
  - Stoppuhr

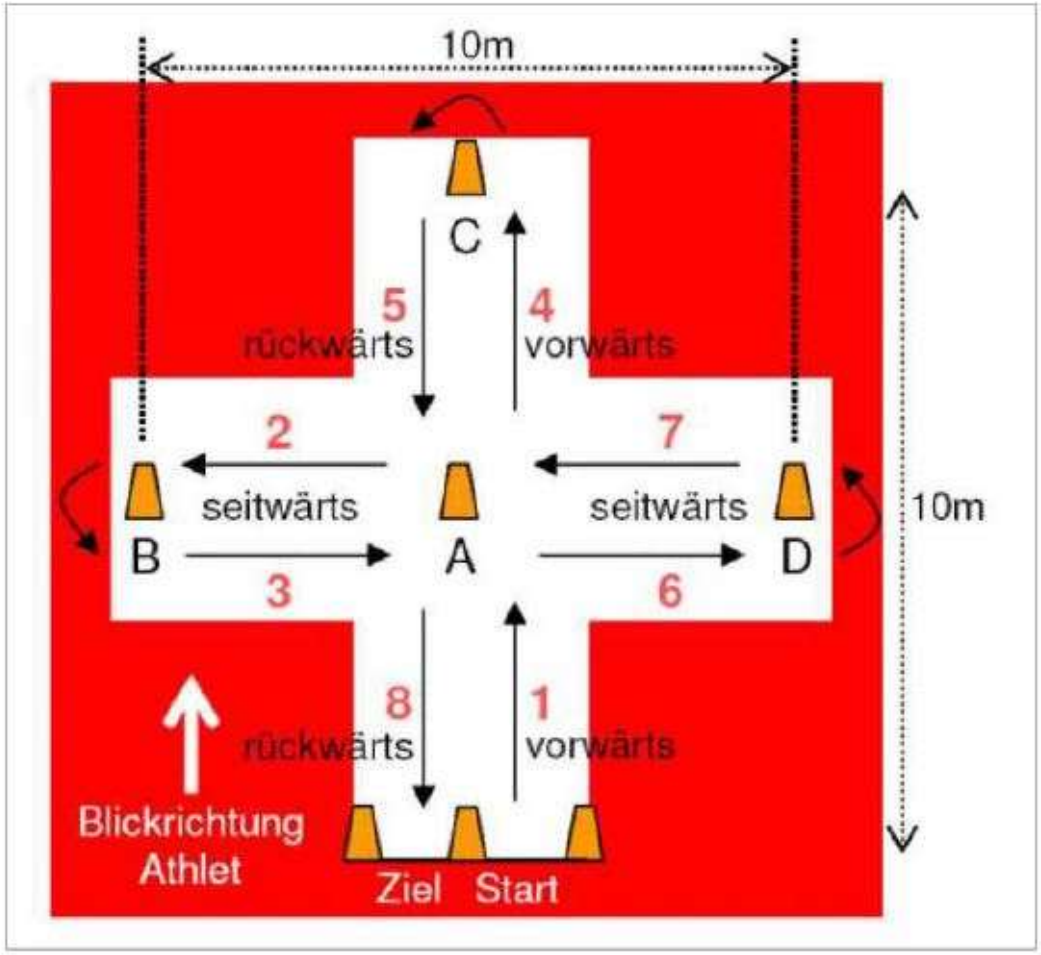
2.1) Kastenbummerangtest

- Übungsmöglichkeiten:
  - Hindernisläufe
  - Gewandtheits- und Geschicklichkeitsläufe
  - Kurze Sprints
  - Üben der Vorwärtsrolle

2.2) Schweizer Kreuz

- Bereich: Schnelligkeit, Gewandtheit
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, bessere Zeit wird gewertet
  - Startkommando: (Auf die Plätze –) Fertig – Los! → einheitlich!!
  - Umschmeißen/ Berühren der Hütchen → 1 Strafsec.
  - Aufbau siehe Skizze
- Messwert: (schnellste) Zeit

2.2) Schweizer Kreuz



- Material:
  - 7 Hütchen
  - Stoppuhr
  - Maßband zum Ausmessen

2.2) Schweizer Kreuz

- Übungsmöglichkeiten:
  - Sprints
  - Gewandtheits- und Geschicklichkeitsläufe mit Richtungswechsel
  - Lauf-ABC

3.1) Balancieren auf Reckstange

- Bereich: Gleichgewicht, Gewandtheit
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, bessere Zeit wird gewertet
  - Bewegung/Ausbalancieren/Stehen auf der Reckstange im markierten Bereich (1,80m Breite, mit Klebeband markiert)
  - Zeitnahme beginnt bei vollständigem Eintreten in den markierten Bereich
  - Abbruch: nach 2min, beim Einklemmen der Füße unter der Stange, beim Verlassen des Bereiches
- Messwert: (maximale) Zeit

3.1) Balancieren auf Reckstange



- Material: (2mal aufbauen)
  - 2 Matten
  - 1 Reckstange
  - 2 Hocker (so stellen wie im Bild!)
  - Stoppuhr

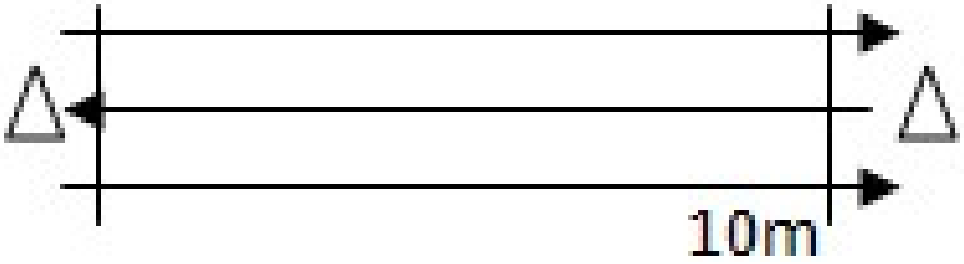
3.1) Balancieren auf Reckstange

- Übungsmöglichkeiten:
  - Gleichgewichtsübungen mit Partner (Hahnenkampf, etc.)
  - Übungen auf einem Bein
  - Übungen auf der umgedrehten Bank
  - Slackline
  - Balancieren auf dem Balken

3.2) Pedalo fahren

- Bereich: Gleichgewicht, Gewandtheit
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, bessere Zeit wird gewertet
  - Wer absetzt (Fuß oder Hand berührt den Boden), bekommt 2 Strafsekunden!
  - 3x 10m (vw-rw-vw) jeweils über die Markierung fahren (mit allen 6 Rädern)
- Messwert: (schnellste) Zeit

3.2) Pedalo fahren





- Material: (2-3mal aufbauen)
  - 2 Hütchen
  - 1 Pedalo (mit 6 Rädern)
  - Stoppuhr

3.2) Pedalo fahren

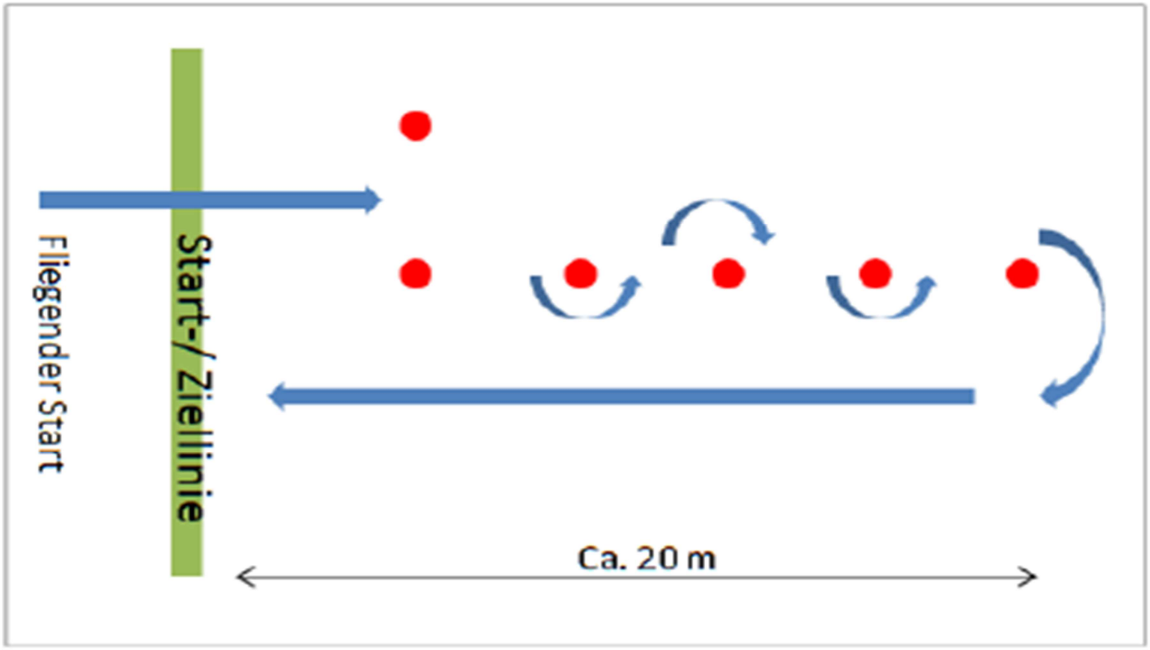
- Übungsmöglichkeiten:
  - Pedalo fahren
  - Gleichgewichtsübungen mit Partner (Hahnenkampf, etc.)
  - Übungen auf einem Bein
  - Übungen auf der umgedrehten Bank

4) Waveboard fahren im Slalom

- Bereich: Gleichgewicht, Gewandtheit, Geschicklichkeit
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Versuch
  - Zeit wird gestoppt, sobald Waveboard-Spitze über Ziellinie gefahren ist
  - Wer absetzt, muss neu aufsteigen!
  - Keine Strafsekunden
  - HIN: Slalom, RÜCK: gerade fahren
- Messwert: (schnellste) Zeit

4) Waveboard fahren im Slalom





- Material:
  - 4 Hütchen (Start- und Zielmarkierung)
  - 6-7 Slalomstangen (für die Halle)
  - Waveboards (2 einheitliche – gleich für alle)
  - Stoppuhr

4) Waveboard fahren im Slalom

- Übungsmöglichkeiten:
  - Waveboard fahren
  - Skateboard fahren
  - Stand-up-Paddling

5.1) Seilspringen

- Bereich: Sprungkraft, Kraftausdauer
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Durchgang
  - Wer absetzt/hängen bleibt, macht zügig weiter!
  - Keine Doppeldurchschläge erlaubt
  - Kein Durchlaufen erlaubt → nur Schlusssprünge
  - 1 zählt, wenn beide Füße Seil im Schlusssprung überquert haben
- Messwert: (maximale) Anzahl in 1min

5.1) Seilspringen

- Material:
  - Seile
  - Stoppuhr
  - Klicker zum Zählen

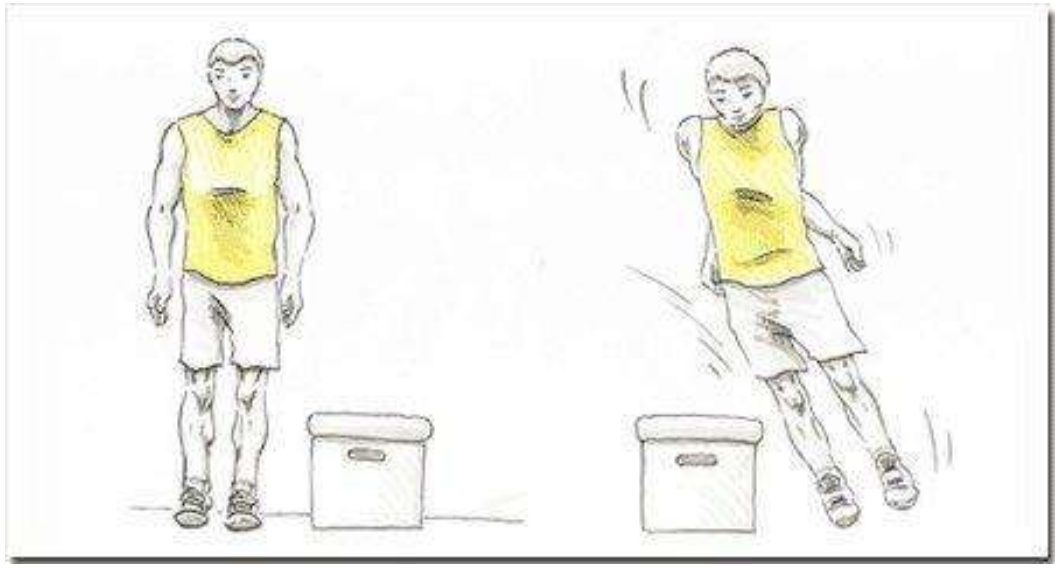
5.1) Seilspringen

- Übungsmöglichkeiten:
  - Seilspringen
  - Liniensprünge
  - Sprung – ABC

5.2) Seitsprünge auf Kastenteil

- Bereich: Sprungkraft, Kraftausdauer
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Durchgang
  - Beidbeinig springen und landen (Schlusssprung)
  - Jeder Schlusssprung zählt als eins
  - Reihenfolge: aufspringen, abspringen, aufspringen, usw. → **nicht** überspringen!
- Messwert: (maximale) Anzahl in 1min

5.2) Seitsprünge auf Kastenteil



- Material:
  - Kastenoberteile (Höhe: bis U12: 25-30cm
    ab U14: 35-40cm)
  - Stoppuhr
  - (Klicker zum Zählen)

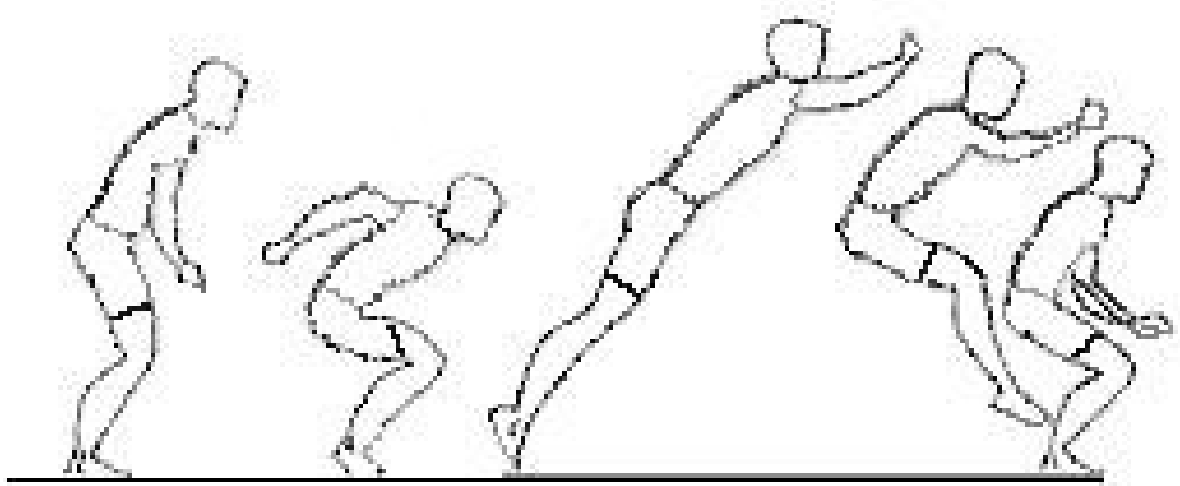
5.2) Seitsprünge auf Kastenteil

- Übungsmöglichkeiten:
  - Seilspringen
  - Liniensprünge
  - Sprung – ABC
  - Sprünge auf Hocker, Bänke, etc.

6.1) Standweitsprung

- Bereich: Sprungkraft, Maximalkraft
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, besserer zählt
  - Beidbeinig abspringen und landen (Schlusssprung)
  - Weite wird an Ferse gemessen (i.d.R.) oder an letztem Körperteil
  - Zurücksetzen verkürzt die Weite
- Messwert: (maximale) Weite

6.1) Standweitsprung



- Material:
  - Markierung für Startlinie
  - Maßband

6.1) Standweitsprung

- Übungsmöglichkeiten:
  - Sprung – ABC
  - Sprünge auf/über Hocker, Bänke, etc.

6.2) Schlussdreisprung

- Bereich: Sprungkraft
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, besserer zählt
  - Beidbeinig abspringen und landen (Schlusssprung)
  - Weite wird an Ferse gemessen (i.d.R.) oder an letztem Körperteil
  - Zurücksetzen verkürzt die Weite
  - Durchgängig springen! (keine Pausen)
- Messwert: (maximale) Weite

6.2) Schlussdreisprung

- Material:
  - Markierung für Startlinie
  - Maßband

6.2) Schlussdreisprung

- Übungsmöglichkeiten:
  - Sprung – ABC
  - Sprünge auf/über Hocker, Bänke, etc.

6.3) 3er-Hopp

- Bereich: Sprungkraft
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 2 Versuche, besserer zählt
  - Beinseite ist nicht vorgegeben
  - Weite wird an Ferse gemessen (i.d.R.) oder an letztem Körperteil
  - Zurücksetzen verkürzt die Weite
  - 1 Fuß muss zu Beginn Startlinie berühren
  - Durchgängig springen! (keine Pausen)
- Messwert: (maximale) Weite

6.3) 3er-Hopp

- Material:
  - Markierung für Startlinie
  - Maßband

6.3) 3er-Hopp

- Übungsmöglichkeiten:
  - Sprung – ABC
  - Sprünge auf/über Hocker, Bänke, etc.

7) Military-Liegestütze

- Bereich: Armkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Versuch
  - Wechselseitiges (re, li, re, …) und deutliches Anschlagen der Hände hinter dem Rücken und am jeweils anderen Arm
  - Arme beim Hochgehen sichtbar strecken
  - Jedes Klatschen auf dem Rücken zählt als eins
  - Keine Bauchwippe!! Kein Aufstehen über die Knie!!
- Messwert: (maximale) Anzahl in 1 min

7) Military-Liegestütze



- Material: (2-3mal aufbauen)
  - 1 Matte
  - Stoppuhr

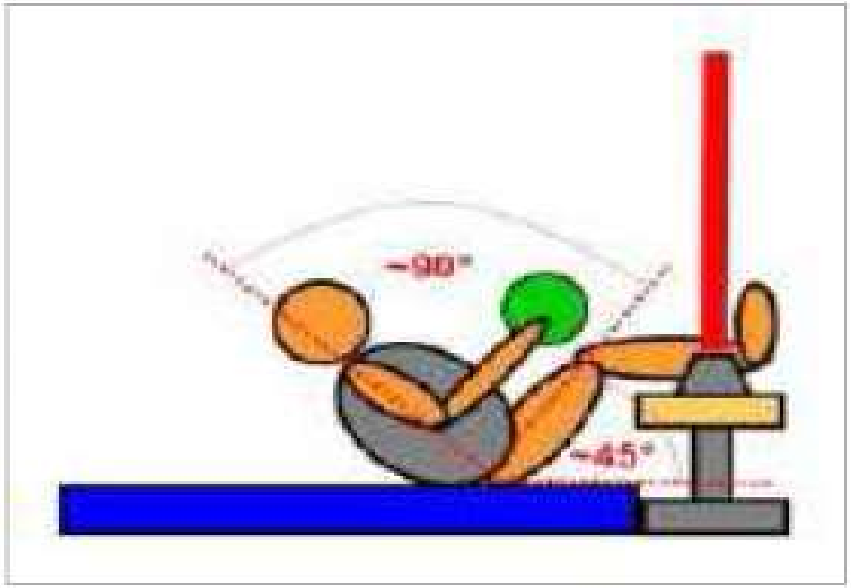
7) Military-Liegestütze

- Übungsmöglichkeiten:
  - Liegestütze
  - Liegestütze rücklings
  - in Liegestütz-Position verharren oder/und versch. Bewegungen mit den Beinen ausführen
  - Liegestütze mit Ball zuspielen vor dem Körper

8) Medizinballtest

- Bereich: Bauchmuskeltraining, Ganzkörperstabilisation
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Durchgang
  - Deutliches Antippen des Balles auf der Matte (re, li im Wechsel)
  - Jedes Antippen zählt als eins
  - Pro umgefallenes/verrutschtes Hütchen 1 Zähler Abzug
  - Beine ablegen erlaubt, aber währenddessen kein Zählen
  - Wer Position deutlich verlässt, muss abbrechen
- Messwert: (maximale) Anzahl in 1min

8) Medizinballtest



- Material: (2-3mal aufbauen)
  - 1 Matte
  - 1 Bank (Platz für 2-3 Athleten)
  - 2 Hütchen als Begrenzung (50 cm Abstand, sind deutlich markiert, um Wiederaufstellen zu vereinfachen)
  - Medizinball (bis U12: klein, ab U14: groß)
  - Stoppuhr

8) Medizinballtest

- Übungsmöglichkeiten:
  - Beinhalte
  - Unterarmstütz in versch. Varianten
  - Liegestützposition halten
  - Situps mit Ball hinter den Beinen durchgeben
  - Schräge Situps

9) Tennisballumkreisen

- Bereich: für Bauch und Rücken, Ganzkörperstabilisation
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Durchgang (Athlet liegt mit Bauch auf Matte)
  - Tennisballumkreisen: vor dem Kopf – hinter dem Rücken – vor dem Kopf – … → jede Übergabe zählt als eins
  - Arme und Beine (auch Oberschenkel) sichtbar heben ab U14, bis U12 nur Arme heben
  - 1 Zähler Abzug für abgelegte Arme oder Beine
  - wer Position deutlich verlässt/nicht mehr halten kann, muss abbrechen
- Messwert: (maximale) Zeit in 1min

9) Tennisballumkreisen

- Material: (2-3mal aufbauen)
  - 1 Matte
  - 1 Tennisball
  - Stoppuhr

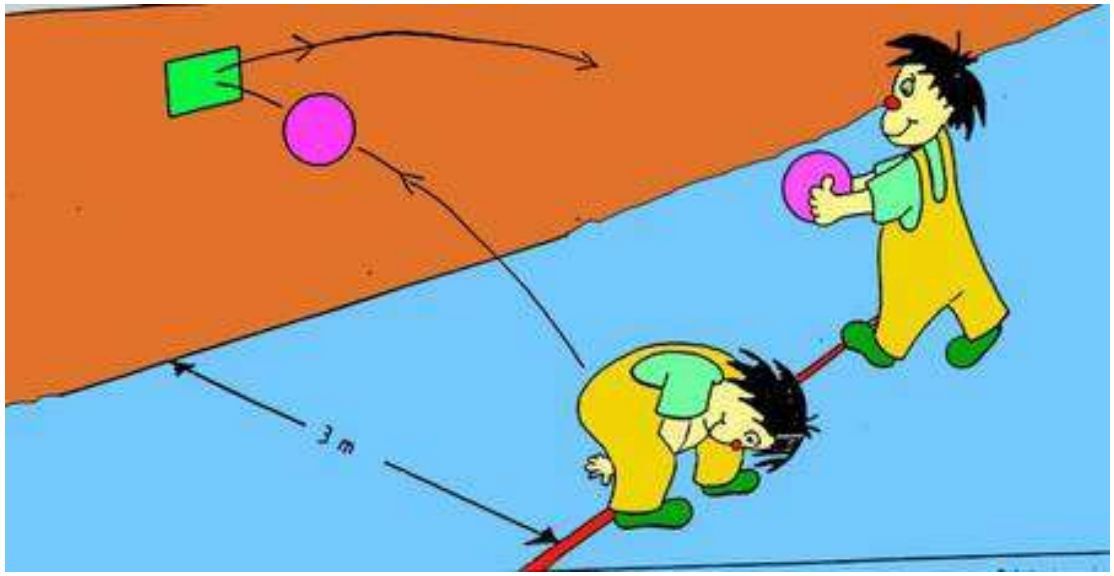
9) Tennisballumkreisen

- Übungsmöglichkeiten:
  - Rückenhalte
  - Bauchlage und Arme+Beine nach vorne und hinten oben halten
  - (Negative) Situps
  - „Schwimmer“
  - Bankstellung mit angehobenen Knien (max. 5cm)
  - Bankstellung mit versch. Arm- und Beinbewegungen

10) Ballwerfen (Ball-Beine-Wand)

- Bereich: Koordination
- Ort: Sporthalle
- Regeln:
  - 1 Durchgang
  - Distanz zum Zielbereich: 2,5m, Höhe: 1,5m
  - Anzahl der Würfe: 10 Stück
  - Wurfposition: mit dem Rücken zur Wand hinter der Abwurflinie, Ball durch gegrätschte Beine werfen, danach ½ Drehung und den Ball ohne Bodenkontakt fangen → dann 1 Punkt, bei Nichtfangen 0 Punkte
  - Maximale Zeit für alle Würfe: 2min
  - Fehler: Übertreten der Linie
- Messwert: (maximale) Trefferzahl

10) Ballwerfen (Ball-Beine-Wand)



- Material:
  - Zielbereich (grün): mit Klebeband abkleben, Größe: 70cmx70cm
  - Abstand von der Wand → 3m
  - Maßband
  - Hütchen oder Klebeband
  - Bis U12: 2 Volleybälle, ab U14: 2 Basketbälle