



	ZIELE	SCHWERPUNKTE	HINWEISE	UMFÄNGE/UMFELD (Angaben in Stunden)			BEISPIELE FÜR TRAININGSINHALTE	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE		
				Eltern	Verein	Freunde				
AKTIVER START FUNDAMENT	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vielseitige Bewegungserfahrung durch Bewegungsförderung in kindgerechten Lebensräumen</li> <li>→ Erlernen von motorischen Basisfähigkeiten</li> <li>→ Beginnende Entwicklung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Erkennen der persönlichen Eignung für gewisse Sportarten</li> </ul>	AUSDAUER	★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 1.0)</li> </ul>	Eltern	Verein	Freunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Natürliche kindgemäße Bewegungsmuster erlernen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, wandern ...</li> <li>→ <b>Grundlegende Fertigkeiten erlernen:</b> schwimmen, Rad fahren ...</li> <li>→ <b>Allgemeine koordinative Fähigkeiten erleben:</b> spielerische koordinative bzw. schnelligkeitsorientierte Inhalte, Ausnutzen der Natur und Motorikparks sowie koordinativen Sportarten wie z. B. Eislaufen ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Wachstumsfugen (Knochenwachstum) sind sehr aktiv. Um diese nicht zu schädigen, ist auf eine achsgerechte Belastung und auf geringe Scherbelastungen („Drehbelastungen“ z. B. in Wirbelsäule oder Knie) zu achten.</li> </ul>	
		KRAFT	★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
TRAINIEREN LERNEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verbessern der motorischen Basisfähigkeiten</li> <li>→ Entwickeln der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Erlernen turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben</li> <li>→ Erlernen von kleinen Spielen sowie ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen</li> <li>→ Spaß und Freude an sportlicher Betätigung</li> </ul>	AUSDAUER	★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 2.0)</li> </ul>	6	2	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ...</li> <li>→ <b>Koordination und Schnelligkeit:</b> Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, Staffelwettläufe, Slalomläufe ...</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> Rolle vorwärts, Körperdrehungen ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> springen (vorwärts, rückwärts und seitwärts), werfen, laufen, stoßen ...</li> <li>→ <b>Spiele:</b> kleine Spiele, Völkerball, Fangenspiele, Federball ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wichtig ist die saubere Bewegungsdurchführung. Zum Beispiel bei Sprüngen besonderen Wert auf das weiche Abfedern über die Fußballen legen.</li> <li>→ Das koordinative und spielerische Training steht im Vordergrund.</li> </ul>
		KRAFT	★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
K9-K10	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Festigen der motorischen Basisfähigkeiten</li> <li>→ Allgemeine Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Verbessern turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben</li> <li>→ Verbessern der Spielkompetenz von ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen</li> <li>→ Erste allgemeine Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Spaß und Freude am Training</li> </ul>	AUSDAUER	★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund</li> </ul>	8	2	2	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ...</li> <li>→ <b>Koordination:</b> Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, „Agility“-Übungen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ...</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Grundübungen mit eigenem Körpergewicht.</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Weitsprung, Sprint, Schlagball werfen ...</li> <li>→ <b>Spiele:</b> Völkerball, Fußball, Handball (mit Softball), Federball ...</li> <li>→ Kleine Wettbewerbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zum Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Aktivierungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpfkrafttraining begonnen werden.</li> </ul>
		KRAFT	★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
K11-K12	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine zielgerichtete Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Verbessern ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Entwickeln einer allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit</li> <li>→ Spaß, Freude und Motivation bei intensiverer sportlicher Belastung</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Neben der Koordination und Schnelligkeit gewinnt die Ausdauer und Kraft an Bedeutung.</li> <li>→ <b>Kraft:</b> die richtige technische Ausführung grundlegender Bewegungsmuster (Kniebeuge, Hüftstreckung, Ausfallschritte, Drück- und Zugbewegungen, Tragen, Rotieren) muss erlernt werden.</li> </ul>	10	2	6	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ...</li> <li>→ <b>Koordination:</b> Komplexere Übungsformen wie z. B. Slackline, Gitterleiter, Einrad, Sprungparcours ...</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> festigen der Grundübungen und erlernen neuer Belastungsreize, „Seitigkeiten“ (z. B. rechts stärker als links) über Wiederholungszahlen ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf- und Sprungschule. Differenzierung in Ausdauer und Schnelligkeit (z. B.: Waldlauf, Radtour).</li> <li>→ <b>Spiele:</b> Tennis, Fußball, Volleyball, Skateboard, Inlineskating ...</li> <li>→ Wettkämpfe mit höherem Belastungsreiz</li> </ul>	
		KRAFT	★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine zielgerichtete Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Optimieren ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Verbessern der allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit</li> <li>→ Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Beweglichkeit:</b> diese soll für das wichtiger werdende Krafttraining entsprechend optimiert werden.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“ oder „Alpine Basics für Schüler“</li> <li>(Homepage Ski Austria - Alpines Vereinsservice - Bereich Athletiktraining)</li> </ul>	10 bis 14	1-2	10	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie U11-U12, vermehrte Differenzierung in Ausdauer (z. B. Waldlauf, Radtour) und Schnelligkeit (z. B. gezieltes Sprinttraining). Intensive Belastungen wie Intervallläufe, Kraftausdauererien ...</li> <li>→ <b>Koordination:</b> Komplexe Übungsformen weiter steigern z. B. einbeinige Kniebeuge auf Slackline, komplexe Hindernisläufe oder Sprungparcours ...</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> allgemeine Rumpfübungen und Erlernen der Grundübungen im Krafttraining (beidbeinige und einbeinige Kniebeuge ...) „Seitigkeiten“ ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> diverse Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule</li> <li>→ <b>Spiele und Kampfsportelemente:</b> Tennis, Fußball, Volleyball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Wettkämpfe mit hohem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Optimale Beinachse ist entscheidend, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Stabilität der unteren Extremitäten zu verbessern. Dies trägt dazu bei, Verletzungen durch ungünstige Belastungsverhältnisse vorzubeugen.</li> <li>→ Eine starke Rumpfmuskulatur ist für eine effiziente Kraftübertragung zwischen dem Ober- und Unterkörper wichtig, unterstützt die Gleichgewichtsfähigkeit und vermindert das Risiko von Verletzungen durch instabile Bewegungsausführungen.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei U13-U14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule.</li> <li>→ <b>Spiele u. Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
		KRAFT	★★★★★							
		SCHNELLIGKEIT	★★★★							
		KOORDINATION	★★★★★							
S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2		