



SKI ALPIN RENNLAUFENTWICKLUNGSPLAN

SKI AUSTRIA
Fachschriftenreihe des Österreichischen Skiverbandes



Foto: GEPA

ENTWICKLUNGSPLAN ATHLETIK

		ZIELE	SCHWERPUNKTE		HINWEISE	UMFÄNGE (Angaben in Stunden)			BEISPIELE FÜR TRAININGSINHALTE	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE	
			AUSDAUER	KRAFT		SCHNELLIGKEIT	KOORDINATION	BEWEGLICHKEIT			Eltern
AKTIVER START	U6 und jünger	Vielseitige Bewegungserfahrung durch Bewegungsförderung in kindgerechten Lebensräumen. Erlernen von motorischen Basisfähigkeiten. Beginnende Entwicklung der sportmotorischen Eigenschaften. Erkennen der persönlichen Eignung für gewisse Sportarten.	AUSDAUER	★ ★	Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund	6	2	2	Freunde	Natürliche kindgemäße Bewegungsmuster erlernen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, wandern ... Grundlegende Fertigkeiten erlernen: schwimmen, Rad fahren ... Allgemeine koordinative Fähigkeiten erleben: spielerische koordinative bzw. schnelligkeitsorientierte Inhalte, Ausnutzen der Natur und Motorikparks sowie koordinativen Sportarten wie z. B. Eislaufen ...	Die Wachstumstufen (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. Wichtig ist die saubere Bewegungsdurchführung. Zum Beispiel bei Sprüngen besonderen Wert auf das weiche Abfedern über die Fußballen legen. Das koordinative und spielerische Training steht im Vordergrund.
			KRAFT	★							
			SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★							
			KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★							
FUNDAMENT	U7-U8	Verbessern der motorischen Basisfähigkeiten. Entwickeln der sportmotorischen Eigenschaften. Erlernen turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben. Erlernen von kleinen Spielen sowie ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen. Spaß und Freude an sportlicher Betätigung.	AUSDAUER	★ ★	Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund	6	2	2	Freunde	Motorische Grundlagen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... Koordination und Schnelligkeit: Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, Staffelwettläufe, Slalomläufe ... Turnübungen: Rolle vorwärts, Körperdrehungen ... Leichtathletische Übungen: springen (vorwärts, rückwärts und seitwärts), werfen, laufen, stoßen ... Spiele: kleine Spiele, Völkerball, Fangenspiele, Federball ...	Zum Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Vorspannung der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Gleichzeitige Dreh- und Krümmungsbewegungen mit dem Rumpf sind zu vermeiden. Solche Bewegungen führen zu ungünstigen Bandscheibenbelastungen und erzeugen häufig erste Schädigungen in den Bandscheiben. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpfkrafttraining begonnen werden.
			KRAFT	★ ★							
			SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★							
			KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★							
TRAINIEREN LERNEN	U9-U10	Festigen der motorischen Basisfähigkeiten. Allgemeine Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften. Verbessern turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben. Verbessern der Spielkompetenz von ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen. Erste allgemeine Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit. Spaß und Freude am Training.	AUSDAUER	★	Koordination und Schnelligkeit stehen im Vordergrund	8	2	2	Freunde	Motorische Grundlagen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... Koordination: Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, „Agility“-Übungen Turnübungen: Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ... Rumpf- und Beinkraft: Grundübungen mit eigenem Körpergewicht. Leichtathletische Übungen: Weitsprung, Sprint, Schlagball werfen ... Spiele: Völkerball, Fußball, Handball (mit Softball), Federball ... Kleine Wettbewerbe	Zur Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Vorspannung der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Gleichzeitige Dreh- und Krümmungsbewegungen mit dem Rumpf sind zu vermeiden. Solche Bewegungen führen zu ungünstigen Bandscheibenbelastungen und erzeugen häufig erste Schädigungen in den Bandscheiben. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpfkrafttraining begonnen werden.
			KRAFT	★ ★							
			SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★							
			KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★ ★							
	U11-U12	Allgemeine zielgerechte Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften. Verbessern ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten. Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit. Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenen Falls muskulärer Dysbalancen. Entwickeln einer allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit. Spaß, Freude und Motivation bei intensiverer sportlicher Belastung.	AUSDAUER	★ ★ ★	Neben der Koordination und Schnelligkeit gewinnt die Ausdauer und Kraft an Bedeutung. Hinsichtlich Beweglichkeit sind die Mädchen oft hypermobil. Die Burschen haben den Wachstumsschub meist noch vor sich. Unterlagen für Kraft und Koordination: z. B.: „TIKAS“-Broschüre oder „Alpine Basics für Schüler“ (Homepage ÖSV)	10	2	6	Freunde	Motorische Grundlagen: laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ... Koordination: Komplexere Übungsformen wie z.B. Slackline, Gitterleiter, Einrad, Sprungparcours ... Rumpf- und Beinkraft: festigen der Grundübungen und erlernen neuer Belastungsreize. „Seitigkeiten“ (z. B. rechts stärker als links) über Wiederholungszahlen ausgleichen Turnübungen: Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ... Leichtathletische Übungen: Lauf- und Sprungschule. Differenzierung in Ausdauer und Schnelligkeit (z. B.: Waldlauf, Radtour). Spiele: Tennis, Fußball, Volleyball, Skateboard, Inlineskating ... Wettkämpfe mit höherem Belastungsreiz	Zur Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Vorspannung der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Gleichzeitige Dreh- und Krümmungsbewegungen mit dem Rumpf sind zu vermeiden. Solche Bewegungen führen zu ungünstigen Bandscheibenbelastungen und erzeugen häufig erste Schädigungen in den Bandscheiben. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpfkrafttraining begonnen werden.
			KRAFT	★ ★ ★							
			SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★							
			KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★ ★							
EINTRITT SCHÜLER/INNEN WETTKÄMPFE											
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	U13-U14	Allgemeine zielgerechte Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften. Optimieren ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten. Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit. Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenen Falls muskulärer Dysbalancen. Verbessern der allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit. Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen.	AUSDAUER	★ ★ ★	Kraft: die richtige technische Ausführung z. B. der Kniebeuge muss erlernt werden. Beweglichkeit: diese soll für das wichtiger werdende Krafttraining entsprechend optimiert werden. Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“ oder „Alpine Basics für Schüler“ (Homepage ÖSV)	10 bis 14	abhängig von: Schule, Ferien, Trainingskursen (inklusive aktive Regeneration – z. B.: Blackroll) Das geführte Training wird immer wichtiger!	Freunde	Motorische Grundlagen: wie U11-U12, vermehrte Differenzierung in Ausdauer (z. B. Waldlauf, Radtour) und Schnelligkeit (z. B. gezieltes Sprinttraining). Intensive Belastungen wie Intervallläufe, Kraftausdauererien ... Koordination: Komplexe Übungsformen weiter steigern z.B. einbeinige Kniebeuge auf Slackline, komplexe Hindernisläufe oder Sprungparcours ... Rumpf- und Beinkraft: allgemeine Rumpfübungen und Erlernen der Grundübungen im Krafttraining (beidbeinige und einbeinige Kniebeuge ...) „Seitigkeiten“ ausgleichen Turnübungen: diverse Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ... Leichtathletische Übungen: Lauf-, Sprung- und Wurfschule Spiele und Kampfsportelemente: Tennis, Fußball, Volleyball, Judo, Boxen ... Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit hohem Belastungsreiz	Axiale Drehbewegungen (Verdrehung Oberschenkel zu Unterschenkel) kombiniert mit starker Anspannung der Beinstreckmuskulatur sind ein hohes Risiko für Kreuzbandverletzungen. Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden. Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.	
			KRAFT	★ ★ ★ ★							
			SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★							
			KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★ ★ ★							
	U15-U16	Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/ Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften. Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau. Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit. Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenen Falls muskulärer Dysbalancen. Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit. Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft.	AUSDAUER	★ ★ ★	Kraft: bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden! Die Koordination bleibt weiterhin sehr wichtig. Unterlagen für das Krafttraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“	12 bis 16	siehe U13-U14	Freunde	Motorische Grundlagen: wie bei U13-U14 Koordination: komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen Rumpf- und Beinkraft: Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ... Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten, z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen Turnübungen: komplexe Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ... Leichtathletische Übungen: Lauf-, Sprung- und Wurfschule. Spiele u. Kampfsportelemente: Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ... Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz	Axiale Drehbewegungen (Verdrehung Oberschenkel zu Unterschenkel) kombiniert mit starker Anspannung der Beinstreckmuskulatur sind ein hohes Risiko für Kreuzbandverletzungen. Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden. Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.	
			KRAFT	★ ★ ★ ★ ★							
			SCHNELLIGKEIT	★ ★ ★ ★							
			KOORDINATION	★ ★ ★ ★ ★							
			BEWEGLICHKEIT	★ ★ ★							

SKI ALPIN/RENNLAUFENTWICKLUNGSPLAN

		ZIELE		SCHWERPUNKTE	UMFÄNGE	KOMPETENZEN	Eltern	Verein	Bezirk	LSV	ÖSV	Schule
AKTIVER START	U6 und jünger	Wohlfühlen im Schnee Begeisterung für den Wintersport					Sportbegeisterte Eltern	Skischulen/ Begleiten, Beobachten		Schnee erleben/ begeistern		Kinder- garten
FUNDAMENT	U7-U8	Freude und Begeisterung am Skifahren	60 %	30 % Freifahren 30 % Geführtes Freifahren	50+	Am Ende der Alterstufe U8 werden flache bis mittelsteile Pisten mit geschnittenen Schwüngen (kurze u. lange Radien) u. annähernd paralleler Skiführung mit Hauptbelastung des Aussenskis gemeistert. Die Schwünge sollen fertig gefahren werden, es werden deutliche Richtungsänderungen vorgenommen, auch das Tempo soll bei Bedarf kontrolliert werden. Im „freien“ Gelände werden Skirouten u. einfache Buckelpisten unter Beibehaltung des alpinen Fahrverhaltens sicher befahren. Stangengebundene Trainingsformen (kurze u. lange Radien)im flachen Gelände werden in rhythmischer Form bewältigt, d.h. durch Umlegen der Ski. Auch über kleine Sprünge soll mit Spass u. Freude gefahren werden.	Sportbegeisterte Eltern	Skischulen/ Begleiten, Beobachten	Beobachten und Unterstützen	Schnee erleben/ begeistern		Kinder- garten
		Durch freies Skifahren technische Grundlagen schaffen	40 %	Erfahrungen in den Toren								
		Erfahrungen in anderen Schneesportarten sammeln	IN DER REGION	ca. 5 Rennen in der Region Radiusvariationen Geländeformen	50 Tage = 200h Winter							
TRAINIEREN LERNEN	U9-U10	Freude und Spaß am Skitraining und Skifahren	50 %	25 % Freifahren 25 % Geführtes Freifahren	60+	Am Ende der Alterstufe U10 werden mittelsteile Pisten mit geschnittenen Schwüngen in paralleler Skiführung mit Hauptbelastung des Aussenskis gemeistert. Das Tempo soll auch im steilen Gelände durch entsprechende Schwung- u. Radiusvariationen kontrolliert werden können, der Stockeinsatz wird bei kurz gesetzten Schwüngen auf der Piste und im Gelände richtig eingesetzt. Im „freien“ Gelände werden mittelsteile Hänge, Skirouten u. sämtliche Buckelpisten sicher befahren. RSL: Aktives Befahren eines rhythmischen Laufes im flachen bis mittelsteilen Gelände mit geschnittenen Schwüngen SL: Aktives Befahren von rhythmischen Läufen im flachen Gelände mit geschnittenen Schwüngen mit Stabis, Pinseln, Boys	Sportbegeisterte Eltern	Skischulen/ Begleiten, Beobachten	Beobachten und Unterstützen	Schnee erleben/ begeistern		Kinder- garten
		Skitechnische Grundlagen (stangengebunden und -ungebunden) erweitern und Bewegungserfahrungen (Wellen, Sprünge, Gleiten) sammeln Alternative Trainingsmethoden kennenlernen	50 %	20 % Stabis, Pinsel, Boys 30 % RSL Tore								
			Freude, Spaß und Ehrgeiz bei regelm. Skitraining	BUNDES-LAND	ca. 15 Rennen im Bundesland je 50 % kurzer und langer Radius Geländeformen	60 Tage = 240h Nov – Apr						
TRAINIEREN LERNEN	U11-U12	Skitechnische Grundlagen stabilisieren (stangenungebunden)	50 %	20 % Freifahren 30 % Geführtes Freifahren	80+	Am Ende der Alterstufe U12 werden rennmäßig geschnittene Schwünge in jedem Gelände gefahren, der Stockeinsatz wird variabel beherrscht, sämtliche Entlastungsformen werden situationsgerecht eingesetzt. Beim RSL- u. auch SL- Schwung wird durch aktives Stabilisieren wesentlich mehr Druck nach dem Schwungansatz erzeugt. RSL: Die rennmäßige Basistechnik wird bei fertiger Kurssetzung im mittleren Gelände beherrscht, der Innenski wird mitbelastet. SL: Schulung der Räumtechniken, rhythmische Kurssetzungen werden im flachen Gelände mit 160cm/25mm Kippstangen mit der Aussenhandtechnik in aktiver, dynamischer Fahrweise bewältigt, ohne Einbußen des alpinen Fahrverhaltens Schulung des Sprungverhaltens bei kleinen Sprüngen u. Wellen, Schulung der Hockepositionen beim Gleiten.	Sportbegeisterte Eltern	Skischulen/ Begleiten, Beobachten	Beobachten und Unterstützen	Schnee erleben/ begeistern		Kinder- garten
		RSL- und SL-Rennttechnik entwickeln	50 %	25 % RSL Variationen/Gelände 25 % SL (Stangen 160cm/Pinsel/Stabis/Boys/...) Erfahrungen in den KidsSL								
			Bewegungserfahrungen in Wellen, Sprünge, Gleiten schulen	Bundesl. + 1x Nat.	ca. 20 Rennen je 50 % kurzer und langer Radius Geländeformen	80 Tage = 320h Okt – Apr						
EINTRITT SCHÜLER/INNEN WETTKÄMPFE												
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	U13-U14	Skisport als Ganzjahressport!	40%	10 % Freifahren 30 % Geführtes Freifahren	100+	Am Ende der Alterstufe U14 werden auch stark aus der Falllinie drehende RSL- u. SL Kurse durch Optimierung des alpinen Fahrverhaltens, bessere Stabilität, sowie gesteigerte Dynamik im rennmäßigen Tempo gemeistert. Gerutschte u. geschnittene Schwünge gehören zum Bewegungsrepertoire und werden situationsgerecht eingesetzt. RSL: Die rennmäßige Basistechnik wird auch im steilen Gelände beherrscht, Rhythmuswechsel u. Linienwahl sind gut entwickelt. SL: Die Räumtechniken, sowie das richtige Kippen von Haarnadeln u. Vertikalen werden auch im mittelsteilen Gelände beherrscht. Speed: Schulung der unterschiedlichen Hockepositionen, Entwickeln des Gefühls zum Gleiten u. Fahren von Gleitkurven, Sprungschulung, Wellen zur Schulung der Ausgleichstechnik.	Sportbegeisterte Eltern	Skischulen/ Begleiten, Beobachten	Beobachten und Unterstützen	Schnee erleben/ begeistern		Kinder- garten
		Stabilisierung und Anwendung der skitechnischen Grundlagen (stangenungebunden)	60%	25 % kurzer Radius (Variation) 25 % langer Radius/RSL 10 % Speedelemente								
			RSL- und SL-Rennttechnik festigen und anwenden SG-Rennttechnik entwickeln	Bundesl. + 2x Nat. + 1x Inter.	45 % SL/PSL 45 % RSL/PRSL 10 % SG	100 Tage = 400h Okt – Mai						
	U15-U16	FESTIGUNG/ STAB. DER GRUND- (RENN-) TECHNIKEN VOR DER PUBERTÄT (Rennttechnik RSL u. SL den körperlichen Voraussetzungen entsprechend perfektionieren)	Festigung der skitechnischen Grundlagen und deren variable Verfügbarkeit	40%	20 % Freifahren 20 % Geführtes Freifahren	110+	Am Ende der Alterstufe U16 ist die alpine Basistechnik in allen Gelände-u. Pistenformen variabel verfügbar, die Bewegungsabläufe werden an die körperlichen Voraussetzungen angepasst und kennzeichnen sich durch Präzision u. Ökonomie. Die RSL- u. SL Rennttechnik ist automatisiert und wird variabel angewendet, auch im steilen Gelände, bei schwierigen Kursetzungen, schlechten Pisten und schlechten, aber nicht gefährlichen Sichtverhältnissen. Speedelemente und die SG- Rennttechnik werden bei altersentsprechender Kurssetzung u. Geländewahl beherrscht.	Sportbegeisterte Eltern	Skischulen/ Begleiten, Beobachten	Beobachten und Unterstützen	Schnee erleben/ begeistern	
Perfektionierung der RSL- und SL-Rennttechnik			60%	25 % kurzer Radius (Variation) 25 % langer Radius/RSL 10 % Speedelemente								
			BW-Abläufe Speed festigen und anwenden	Bundesl. + 2x Nat. + 2x Inter.	40 % SL/PSL 40 % RSL/PRSL 20 % SG	110 Tage = 440h Sep – Mai						
EINTRITT JUGEND/FIS												