

# Gut gerüstet ins Skischullandheim– eine Trainingseinheit zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

Hanni Bischoff, Fritz-Erler-Schule Pforzheim

Im vergangenen Jahr hatte eine 10. Klasse der Fritz-Erler-Schule in Pforzheim das Privileg, fünf Tage ins Skischullandheim nach Saalbach-Hinterglemm fahren zu dürfen. Bereits im Vorfeld sollten die Schülerinnen auf die konditionellen und koordinativen Anforderungen des Skifahrens vorbereitet werden. Zirka die Hälfte der Schülerinnen waren absolute Skianfänger und insbesondere sie sollten in der Gestaltung des sechswöchigen Trainingsprogramms bedacht werden. Dieses Trainingsprogramm umfasste einerseits den Sportunterricht, andererseits ein ergänzendes Training zuhause. Ein Eingangstest zu Beginn der Trainingsphase sollte das Ausgangsniveau der Schülerinnen erfassen. Derselbe Test wurde am Ende der sechswöchigen Einheit wiederholt, um so die Veränderung zu dokumentieren (siehe Anhang 1). Jede Schülerin absolvierte bei den beiden Tests die folgenden Stationen:

## Konditionell-koordinative Fähigkeiten

### Station 1

Rückwärts über den Schwebebalken gehen und dabei über die Luftballons steigen, die auf dem Balken liegen, ohne diese zu berühren.

### Station 2

Über eine Reckstange balancieren, die auf dem Boden liegt.

### Station 3

Auf einem Medizinball eine Strecke mit Hilfe einer Kastengasse überwinden.

### Station 4

Die Hallendecke an den Tauen erklimmen.

### Station 5

Parcours absolvieren:

- Kastenziehen
- Stufenbarrenhangeln
- Pedalo fahren
- Kippelbank überwinden

Alle Ergebnisse wurden genauestens dokumentiert, um so eine Verbesserung

messbar zu machen. Auch die Trainingseinheiten, welche die Schülerinnen zuhause ergänzend absolvieren mussten, wurden selbständig auf einem persönlichen Trainingsplan erfasst (siehe Anhang 2). Damit sollten die Schülerinnen dazu gebracht werden, Eigenverantwortung für ihren Trainingsprozess zu übernehmen. Als zusätzliche Motivation wurde diese Unterrichtseinheit benotet. Dabei spielte sowohl die absolute Leistung der Schülerin eine Rolle, als auch die Verbesserung innerhalb dieser Zeitspanne, um auch leistungsschwächeren Schülerinnen die Chance auf eine gute Note zu geben.

Die Trainingseinheiten im Unterricht umfassten vier Doppelstunden. Jede Doppelstunde wurde mit einem Aufwärmprogramm Rope-Skipping begonnen, um hierbei die Rhythmisierungsfähigkeit, die Arm-Bein-Koordination sowie die Ausdauer zu schulen.

In der ersten und in der vierten Doppelstunde hatten die Schülerinnen die Möglichkeit, die Stationen des „Test-Parcours“ zu absolvieren und somit zu üben. In der zweiten Doppelstunde wurde ein Zirkel mit Stationen des sensomotorisch akzentuierten Krafttrainings (SAK) nach Lüchtenberg und Görgner (Lüchtenberg, D. Görgner, C., 2010 Perfektes Krafttraining mit der SAK Methode) durchlaufen (siehe Anhang 3). Das SAK wurde ausgewählt, da es sich beim Skifahren um eine Sportart handelt, die durch eine permanente Instabilität des Untergrundes gekennzeichnet ist. Genau dies kann in der Sporthalle mit dem SAK simuliert werden. Außerdem hat das SAK einen weitaus höheren Aufforderungscharakter als ein traditionelles Krafttraining und es trainiert gleichzeitig die für das Skifahren wichtige Gleichgewichtsfähigkeit. Auch in der dritten Woche wurde ein SAK Stationentraining absolviert, welches durch Stationen wie z.B. Slackline, Pedalowettrennen, Abfahrts-hockewettkampf auf dem Minitrampolin oder Ballwettbewerbe auf der Airex-Matte, ergänzt wurden. Dabei hatten

die Schülerinnen sehr viel Spaß und die Motivation war super, was wiederum den hohen Materialaufwand rechtfertigte.

Darüber hinaus absolvierten alle Schülerinnen in der dritten Doppelstunde den Shuttle-Run Test. Das Trainingsprogramm zuhause sah sowohl verschiedene Aufgaben im Einbeinstand, als auch Bergläufe mit kurzen Sprintintervallen vor.

Nahezu alle Schülerinnen konnten sich in den sechs Wochen verbessern, manche sogar in erheblichem Maße. Körperlich gut gerüstet stand dem Skischullandheim nun nichts mehr im Wege. Bereits am Ende des ersten Tages, der für manche überhaupt der erste Skitag war, konnten alle gemeinsam die blaue Abfahrt von der Mittelstation absolvieren. Voller Stolz waren die Schülerinnen der Meinung, dass sich das anstrengende Training der letzten Wochen nun wirklich gelohnt hätte.

## Eingangs- , Abschlusstest

Station 1: Rückwärts über den Schwebebalken gehen und dabei über die Medizinbälle steigen, die auf dem Balken liegen ohne diese zu berühren

	Eingangstest	Abschlusstest
Anzahl der Abgänge		
Anzahl der Ballberührungen		
Benötigte Zeit (gering/mittel/hoch)		

Station 2: Über eine Reckstange balancieren, die auf dem Boden liegt.

	Eingangstest	Abschlusstest
Anzahl der Abgänge		

Station 3: Auf einem Medizinball eine Strecke überwinden mit Hilfe einer Kastengasse

	Eingangstest	Abschlusstest
Anzahl der Abgänge		

Station 4: Die Hallendecke an den Tauen erklimmen

	Eingangstest	Abschlusstest
Die Hände waren ganz oben		
Die Hände waren in der Mitte		
Die Hände sind nicht über die Ausgangsmarkierung gekommen		

Station 5: Parcours absolvieren

	Eingangstest	Abschlusstest
Benötigte Zeit		

## Dokumentation der persönlichen Trainingsleistung von:








Disziplin:	Datum	Dauer	Bemerkung
Einbeinstand mit geöffneten Augen (r/l)			
Einbeinstand mit geschlossenen Augen (r/l)			
Einbeinstand mit geöffneten Augen auf einem dicken Kissen; dabei einen Tennisball gegen die Wand werfen (r/l)			
Einbeinstand mit geschlossenen Augen auf einem Kissen (r/l)			
Bergläufe mind. 30 Minuten mit kurzen Sprintintervallen			





Richtwerte: Pro Woche soll eine Bergläufeinheit sowie fünf Einheiten Einbeinstand absolviert werden.

Hiermit bestätige ich die Richtigkeit meiner Angaben.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

<b>Stationen der zweiten Einheit</b>	
	<p><u>Wer hat den stärksten Arm (Flexibarwettbewerb)?</u></p> <p>Wer schafft es länger, das Flexibar in Schwingung zu halten? Achte dabei auf deine Rumpfmuskulatur.</p>
	<p><u>Buckelpistenfahrt auf dem Minitramp</u></p> <p>Versuche auf dem Minitramp zu springen und die Stöße dabei abzufedern.</p>
	<p><u>Wer ist der Liegestützweltmeister?</u></p> <p>Fordere deinen Partner heraus, indem du eine Anzahl an Liegestützen vorgibst, die von ihm auch absolviert werden müssen.</p>
	<p><u>Ballspielen auf der Airexmatte</u></p> <p>Versucht den Ball immer hin und her zu werfen und dabei die Airexmatte nicht zu verlassen.</p>
	<p><u>Stufenbarrenhängeln</u></p> <p>Handle dich durch den Stufenbarren.</p>
	<p><u>Mattenwettrennen</u></p> <p>Laufe auf der Weichbodenmatte um dein Leben.</p>
	<p><u>Beine in die Höhe</u></p> <p>Halte dich an der oberen hervorstehenden Sprosse fest und bewege die Beine gestreckt in die Horizontale.</p>

	<p><u>Pedalwettrennen</u></p> <p>Wer wird Pedalwettmeister?</p>
	<p><u>Slackline</u></p> <p>Versuche, möglichst selbständig auf die Slackline aufzusteigen sowie ein paar Schritte zu gehen.</p>
	<p><u>Seilspringen</u></p> <p>Versuche, die Grundsprünge aus der Aufwärmphase nachzuspringen.</p>
	<p><u>Bankbalance</u></p> <p>Versuche, auf der Bank an deinem Partner vorbei zu kommen, ohne dass ihr dafür die Bank verlasst.</p>