

Übungsauswahl:

1. Standweitsprung

1 Probe, 3 Versuche

<https://www.youtube.com/watch?v=jJA8ckWBk80>

2. Sprungparcours einbeinig (links und rechts)

1 Probe, 1 Versuch

<https://www.youtube.com/watch?v=kTdrLZHHSrA>

3. Gleichgewicht Reckstange (links und rechts)

1 Versuch

<https://www.youtube.com/watch?v=Pl-LqulQ40o>

4. Gleichgewicht beidbeinig

2 Versuche

Auf einem Rollbrett beidbeinig das Gleichgewicht halten

5. Hindernisparcours

2 Versuche

<https://www.youtube.com/watch?v=dJcmaWzCX-o>

6. 20 m Sprint fliegend

2 Versuche

7. Agility Run

2 Versuche

<https://www.youtube.com/watch?v=1UG-cnvhFRQ>

8. Kastentest:

1 Versuch

45 Sekunden über ca. 15 cm hohen Kastenteil
beidbeinig springen, jeder Kontakt auf Kasten zählt

9. Seilspringen:

1 Versuch

30 Sekunden Seilspringen beidbeinig

10. Linienlauf:

1 Versuch



Lauf 1-2-3-4-1-2-3-4..... 24 Berührungen (Medizinball)

Abstand: 1 nach 2 - 10 m, 3 nach 4 - 5 m, 1 nach 3 - 1 m

11. Stangenklettern:

2 Versuche

In der Turnhalle ca. 3 m senkrecht nach oben klettern
bis zur einer Markierung

12. Leiterhanteln:

2 Versuche

Ca. 2 m hohe Leiter waagrecht ca. 8 m weiter hanteln
bis zu einer Markierung

13. Boomeranglauf:

1 Versuch

<https://www.youtube.com/watch?v=xXuVSQlu3L4>

14. Basketball-Weitwurf:

3 Versuche

Mit einem Basketball beidarmig über Kopf (Fußball) weit werfen
Beide Beine am Boden

15. Ballprellen:

1 Versuch

<http://sportunterricht.de/mft/mftue1.html>

16. 3er bzw. 5er Hopp:

3 Versuche

Beidbeinige Sprünge ohne Pause – hinterster Körperteil nach dem letzten Sprung
wird als Weite gemessen.

!!!Aus diesen Übungen werden am **Wettkampftag** 5 Übungen gelöst!!!
Alle Übungen sind mit Schuhen auszuführen.

Mario Weiss, 0650/3040231
Kinderkoordinator
Tiroler Skiverband

Florian Winkler
Alpinreferent
Tiroler Skiverband