

DSV-SommerSkiolympiade

Station 1 „Ski Alpin“

Beschreibung

Bei der Station *Ski Alpin* sind vor allem die koordinativen Fähigkeiten gefordert. Die Station beinhaltet dabei zwei verschiedene Übungen, die absolviert werden müssen. Zunächst startet Sportler*in 1 am Start (1) und versucht die vorgegebene Übung, durch die Koordinationsleiter, so schnell und fehlerfrei wie möglich zu durchlaufen. Anschließend muss auf einem niedrigen Schwebebalken balanciert werden. Der Rückweg wird auf Stelzen zurückgelegt. Sportler*in 2 steht an der Ziellinie (1) und absolviert die Strecke auf umgekehrtem Weg. Demnach wird zuerst auf den Stelzen gegangen und danach der Schwebebalken überquert und die Koordinationsleiter durchlaufen. Sportler*in 3 startet wieder wie Sportler*in 1. Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler*in berührt wurde, kann gestartet werden. Es finden drei Durchgänge á 3 Minuten statt.

Durchführung

AK	Koordinationsleiter	Schwebebalken (mind. 4 Schritte auf Balken)	Stelzen	Skizze
U8	Beidbeinige Sprünge vorwärts	vorwärts	Dosenstelzen	
U10	1. Kästchen: Beidbeiniger Sprung rein 2. Kästchen: Beidbeiniger Sprung aus der Leiter raus	vorwärts	Dosenstelzen	
U12	1. Kästchen: Seitlich 2 Kontakte in der Leiter 2. Kästchen: Seitlich 2 Kontakte außerhalb der Leiter	seitwärts	Dosenstelzen	
U14	Weltmeisterübung: 2 Kontakt im Feld, 1 außerhalb, auf Höhe von Feld 2	seitwärts	Holzstelzen	

U16	Hüft-Twist, beidbeinige Sprünge mit ¼ Drehungen	rückwärts	Holzstelzen	
-----	---	-----------	-------------	--

Material

- 1 x Koordinationsleiter
- 2 x Dosenstelzen
- 2 x Holzstelzen
- 8 x Hütchen
- 1 x Schwebebalken
- 1 x Seil (Wechselmarkierung)
- Maßband/Stoppuhr/Klemmbrett

Ablauf

- Erklärung & Demonstration
- Ein Probedurchgang pro Sportler*in
- Wettbewerb: 3 x 3 Min.
- Pause: 1 Min. zwischen den Durchgängen



Wertung

- Koordinationsleiter + Schwebebalken = 3 Punkte
- Stelzen = 3 Punkte
- Max. 6 Punkte pro Durchlauf
- Addieren der Punktzahl pro Durchgang
- Eingang des besten Durchgangs in Gesamtwertung

Aufgabe Stationsbetreuer*in (Optimal 2 Personen)

- Zeitnahme
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler*in
- Optional Hilfestellung bei den Stelzen

Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Koordinationsleiter	Schwebebalken	Stelzen
1	Fehlerhafte Ausführung der vorgegebenen Übung: <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusfehler • Falsche Anzahl der Fußkontakte (zu viel/ zu wenig Kontakte) • Überspringen von Kästchen 	Absteigen	Absteigen von den Stelzen



2	Nach 3. Berührung der Stäbe (seitlich/frontal) <ul style="list-style-type: none"> • 4. Berührung = Fehler 	Mindestanzahl Schritte nicht eingehalten	Gehen außerhalb der Markierungen
3	Frühstart		Losgehen innerhalb des Feldes und nicht auf Höhe der Hütchen
Lösung	Zurück zur Koordinationsleiter und Neubeginn der Übung	Zurück zum Start und Neubeginn der Übung	Wiederaufsteigen an „gestürzter“ Stelle/ Neuausrichtung des Pedalos innerhalb des Feldes

Begeht der*die Sportler*in in seinem*ihrem Lauf bei der Koordinationsleiter **oder** den Stelzen jeweils **drei Fehler hintereinander** gilt:

- Zurücklaufen zum Start und Anstellen am Ende der Reihe
- keine Punktevergabe für die Koordinationsleiter **oder** der Stelzen
- Wechsel durch Berührung des Seils (Wechselmarkierung) → Start von neuem*neuer Sportler*in

DSV-SommerSkiolympiade

Station 2 „Biathlon“

Beschreibung

Bei der Station *Biathlon* wird die Ausdauer- und Zielfähigkeit getestet. Das Team startet gleichzeitig gegenüber der Wurfstation und muss ein abgestecktes Feld umlaufen. Dabei kann jede*r Sportler*in sein*ihr eigenes Tempo laufen oder es wird als Team zusammengelaufen. Vor der Wurfstation steht eine Box A. Beim Vorbeilaufen muss sich jede*r Sportler*in **einen** Ball herausnehmen, zur Wurflinie laufen und versuchen den Ball in die Box B zu werfen. Falls die Box nicht getroffen wird, muss eine „Strafrunde“ absolviert werden. Danach wird weitergelaufen. Der/Die Stationsbetreuer*in legt die Bälle zurück in die Box A an der Wurflinie. Das Team absolviert die Runden bis die Zeit abgelaufen ist. Es findet ein Durchgang á 10 Minuten statt.

Durchführung

- Gleichzeitiger Start von allen Sportler*innen
- Vor dem Wurfbereich: Herausnahme der Bälle aus Box (1) → **1 Ball pro Sportler*in**
- An der Wurflinie: Zielen und Werfen in Box (2) → 1 Versuch pro Sportler*in pro Runde
- Nach dem Wurf:
 - Nach Treffer: Weiterlaufen der Runde
 - Nach Fehler: „Strafrunde“ und Weiterlaufen der Runde
- Strafrunde: U8 - U12 2x Hampelmann, U14 - U16 2x Burpees

Material

- 4 Hütchen
- 18 V-Boards
- 2 Boxen
- 10 Schaumstoffbälle
- 4 Pilze
- 4 Stangen
- Maßband/Stoppuhr/Klemmbrett

Ablauf

- Erklärung & Demonstration
- Ein Probewurf pro Sportler*in
- Wettbewerb: 1 x 10 Min.

Wertung

- Balltreffer in Box B= 1 Punkt
→ **Liegenbleiben** des Balls in Box B
- Addieren der Punkte jedes*r Sportler*in zu einer Gesamtpunktzahl

Aufgabe Stationsbetreuer*innen (Optimal 2 Personen)

- Zurücklegen der Bälle in Box A
- Zeitnahme





- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler*in
- Kontrollieren der Strafrunde

Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Wurfstation	Laufrunde	Strafrunde
1	Übertreten der Wurflinie	Laufen innerhalb der Markierungen	Falsche Ausführung der Übung
2	Box B: <ul style="list-style-type: none"> • Herausspringen des Balls aus Box B • Randtreffer und Balllandung außerhalb der Box B 	Abkürzen durch das Feld	
3	Gleichzeitiger Wurf mehrerer Bälle pro Sportler*in		
Lösung	Keine Punktwertung für Wurf	Auslassung der Wurfstation (1x) von Sportler*in	Wiederholung der Übung

DSV-SommerSkiolympiade

Station 3 „Nordische Kombination“

Beschreibung

Bei der Station *Nordische Kombination* wird die Kraftausdauer/Schnellkraft von Beinen und Armen getestet. Dabei starten die Sportler*innen einzeln. Die Station beinhaltet zwei verschiedene Übungen, die absolviert werden müssen. Der Hinweg ist in der „Häschenhocke“ zu bestreiten, der Rückweg im „Elefantengang“. Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den*die vorherige*n Sportler*in berührt wurde, kann gestartet werden. Ein Durchgang findet über 3 Minuten statt.

Durchführung

- **Hinweg - Häschenhüpfen**
 - Bodenberührung der Handflächen
 - Beine zwischen den Arme
 - (Nahezu) Berührung von Fersen und Po
 - Sprung nach oben und vorne
- **Rückweg - Elefantengang**
 - Vorwärtslaufen (Kopf Richtung Ziel)
 - Po Richtung Himmel
 - Arme und Beine nahezu gestreckt
 - Beine schwingen seitlich aus

Material

- 6 x Hütchen
- 1 x Seil (Wechselmarkierung)
- Maßband/Stoppuhr/Klemmbrett

Ablauf

- Erklärung & Demonstration
- Ein Probedurchgang pro Sportler*in
- Wettbewerb: 3 x 3 min
- Pause: 1 min zwischen Durchgängen

Wertung

- Häschenhüpfen = 2 Punkte
- Elefantengang = 3 Punkte
- Max. Punktzahl pro Durchlauf = 5 Punkte
- Addieren der Punktzahl pro Durchgang
- Eingang des besten Durchgangs in Gesamtwertung





Aufgabe Stationsbetreuer*in

- Zeitnahme
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler*in

Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Häschenhüpfen	Elefantengang
1	Frühstart	Falsche Fortbewegungsrichtung
2	Keine Bodenberührung der Handflächen	Po zu tief
3	Beim Absprung: Po nicht unterhalb des Knies	Arme und/oder Beine zu stark gebeugt
4	Knie außerhalb der Arme	
Lösung	Zurück zum Start und Neubeginn der Übung <ul style="list-style-type: none">• Skizze: Rote Hütchen	Zurück zum Übungsbeginn <ul style="list-style-type: none">• Skizze: Gelbe Hütchen

Begeht der*die Sportler*in in seinem*ihrem Lauf beim Häschenhüpfen **oder** Elefantengang jeweils **drei Fehler hintereinander** gilt:

- Zurücklaufen zum Start und Anstellen am Ende der Reihe
- Keine Punktevergabe
- Wechsel durch Berührung des Seils (Wechselmarkierung) → Start von neuem*neuer Sportler*in

DSV-SommerSkiolympiade

Station 4 „Skisprung“

Beschreibung

Bei der Station *Skisprung* ist Sprungkraft und Gewandtheit gefragt: Sich Wege merken, schnell rennen, Hindernisse überspringen und Hütchen umlaufen. Die Sportler*innen starten nacheinander, dass immer nur 1 Person den Parcours durchläuft. Dabei muss die Stange in der Mitte des Parcours immer umlaufen und anschließend die Hürde 2x übersprungen werden, bevor es zurück zur Mitte und zur nächsten Hürde geht. Person 1 absolviert den Parcours in der richtigen Reihenfolge, läuft zurück zur Wechselzone und Person 2 macht sich auf den Weg.

Durchführung

- Hürden-Boomerang-Lauf
- Springen über die Hürde → Umlaufen des Hütchens → erneutes Überspringen der Hürde, Überquerung der Mitte
- Ablaufen aller Hürden in bestimmter Reihenfolge über die Mitte
- Höhe der Hürden



Altersklasse	Höhe der Hürde
U8	30cm
U10	40cm
U12	50cm
U14	50cm
U16	60cm

Material

- 5 x Hütchen
- 10x Stangen
- 6x Klipser zum Befestigen der Stangen
- 7x Pilze
- 3 Schilder/Bodenmarkierung (Reihenfolge)
- 1 x Seil (Wechselmarkierung)
- Maßband/Stoppuhr/Klemmbrett



Ablauf

- Erklärung & Demonstration
- Ein Probedurchgang pro Sportler*in
- Wettbewerb: 3 x 3 Min.
- Pause: 1 Min. zwischen den Durchgängen

Wertung

- Pro Hürde = 1 Punkt
(Pro Lauf = 3 Punkte)
- Addieren der Punktzahl pro Durchgang
- Eingang des besten Durchgangs in Gesamtwertung

Aufgabe Stationsbetreuer*in

- Zeitnahme
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler*in
- Aufstellen der Hürden bei Fehler

Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Hürde	Lauf
1	Umrennen/reißen der Hürde	Frühstart
2	Weglassen einer Hürde	Falsche Reihenfolge
3		Lauf nicht über die Mitte
Lösung	Zurücklaufen und Wiederholung der fehlerhaften Hürde	Zurück zum Start (bei Frühstart) Zurück zur Mitte und korrektes Laufen

Wechselbedingungen:

- Wechsel durch Berührung des Seils (Wechselmarkierung) → Start von neuem*neuer Sportler*in

DSV-SommerSkiolympiade

Station 5 „Ski Cross“

Beschreibung

Bei der Station *Ski Cross* wird neben Schnelligkeit und Koordination, vor allem Geschicklichkeit gefordert. Der Parcours wird einzeln so schnell wie möglich fehlerfrei absolviert. Der Parcours besteht aus Springen, Balancieren, Abrollen und Laufen. Nach jedem Durchlaufen des Parcours wird zum* zur nächste*n Sportler*in gewechselt. Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler*in berührt wurde, kann gestartet werden. Der Parcours wird über 3 Minuten absolviert.

Durchführung

Hindernis	Aufgabe
1. Jumper	Laufen/ Springen über Jumper (einbeinig)
2. Reifen	Durchlaufen der Reifen: Ein Fußkontakt pro Reifeninnenfläche (Links/Rechts/Links/Rechts)
3. Rückwärtslaufen	Ab 1. Hütchen-Paar: Umdrehen und Rückwärtslaufen auf andere Seite Ab 2. Hütchen-Paar: Umdrehen und weiter Vorwärtslaufen
4. Rolle vw	Rolle/ Sprungrolle vorwärts
5. Slalom	Slalomlaufen - außerhalb um die Stangen

Material

- 8 x Hütchen
- 4 x Stangen
- 4 x Pilze
- 5 x Jumper
- 1 x Gymnastikmatte
- 6 x Reifen
- 1 x Seil (Wechselmarkierung)
- Maßband/ Stoppuhr/ Klemmbrett

Ablauf

- Erklärung & Demonstration
- Ein Probedurchgang pro Sportler*in
- Wettbewerb: 3 x 3 Min.
- Pause: 1 Min. zwischen den Durchgängen

Wertung

- Absolvierung gesamte Runde = 4 Punkte
- Absolvierung halbe Runde = 2 Punkte (gilt ab dem Hindernis *Rückwärtslaufen*)
- Max. Punktzahl pro Durchlauf = 4 Punkte
- Addieren der Punktzahl pro Durchgang
- Eingang des besten Durchgangs in Gesamtwertung





Aufgabe Stationsbetreuer*in

- Neuausrichtung der Hindernisse
- Zeitnahme
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler*in

Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Jumper	Reifen	Rückwärtslaufen	Rolle vw	Slalom
1	Runterfallen/ Bodenberührung zwischen Jumpern	Fußkontakt auf Reifenrand	Kein Rückwärtslaufen	Verlassen der Matte seitwärts	Abkürzung (Laufen innerhalb der Kegel)
2	Überspringen/ Auslassen von Jumpern	Fußkontakt außerhalb des Reifens	Umstoßen eines Kegels	Keine Rollbewegung um die Körperquerachse (Transversalebene)	Umstoßen eines Kegels
3		Auslassen von Reifen (Fußkontakt nicht in jedem Reifen)			Auslassen von Kegeln
Lösung	Neubeginn ab 1. Jumper	Zurücklaufen zum 1. Reifen und Neubeginn Durchlaufen der Reifen	Zurücklaufen zu Hütchen und Neubeginn Rückwärtslaufen Aufstellung Kegel	Zurücklaufen zum Anfang der Matte und Wiederholung Rolle	Zurücklaufen zum 1. Hütchen und Neubeginn Slalom laufen Aufstellung Kegel

Begeht der*die Sportler*in in seinem*ihrem Lauf bei den Jumpern, der Rolle, dem Rückwärtslaufen, bei den Reifen **oder** dem Slalom jeweils **drei Fehler hintereinander** gilt:

- Zurücklaufen zum Start und Anstellen am Ende der Reihe
- Keine Punktevergabe
- Wechsel durch Berührung des Seils (Wechselmarkierung) → Start von neuem*neuer Sportler*in