

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. Der Rückweg wird auf dem Pedalo zurückgelegt. Sportler*in 2 steht an der Ziellinie (1) und absolviert die Strecke auf umgekehrtem Weg. Demnach wird zuerst auf dem Pedalo gefahren und danach 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 à 3 Minuten statt.

Durchführung

AK	Übung Koordinationsleiter	Pedalo	Skizze
U8	1 Kontakt pro Kästchen	Vorwärts-fahren	
U10	2 Kontakte pro Kästchen	Vorwärts-fahren	
U12	1. Kästchen: Beidbeiniger Sprung rein 2. Kästchen: Beidbeiniger Sprung raus	Vorwärts-fahren	
U14 U16	1. Kästchen: Einbeinig (links) 2. Kästchen: Einbeinig (links) 3. Kästchen: Beidbeiniger Sprung raus 4./ 5. Kästchen: Einbeinig (rechts)	Rückwärts-fahren	

Material

- 2 x Koordinationsleiter (liegen hintereinander)
- 1 x Pedalo (Ersatz: + 1 weiteres Pedalo)
- 8 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 den Durchgängen



Wertung

- Koordinationsleiter = 2 Punkte
- Pedalo fahren = 3 Punkte
- Max. 5 Punkte pro Durchlauf
- 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	Koordinationsleiter	Pedalo
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 vom Pedalo
2	Nach 3. Berührung der Stäbe (seitlich/frontal) <ul style="list-style-type: none"> • 4. Berührung = Fehler 	Fahren außerhalb der Markierungen
3	Frühstart	Losfahren innerhalb des Feldes und nicht auf Höhe der Hütchen
Lösung	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** dem Pedalo jeweils **drei Fehler hintereinander** gilt:

- Zurücklaufen zum Start und Anstellen am Ende der Reihe
- keine Punktevergabe für die Koordinationsleiter **oder** das Pedalo
- 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. Danach wird weitergelaufen, auch wenn die Box nicht getroffen wurde. 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 A → **1 Ball pro Sportler*in**
- An der Wurflinie: Zielen und Werfen in Box B → 1 Versuch pro Sportler*in pro Runde
- Nach dem Wurf: Weiterlaufen auf Runde

Material

- 4 Hütchen
- 10 V-Boards
- 2 Boxen
- 10 Schaumstoffbälle
- 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*in

- Zurücklegen der Bälle in Box A
- Zeitnahme
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler*in



Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Wurfstation	Laufrunde
1	Übertreten der Wurflinie	Laufen innerhalb der Markierungen
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

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 Froschsprüngen zu bestreiten, der Rückweg im Krebsgang rückwärts. Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler*in berührt wurde, kann gestartet werden. Ein Durchgang findet über 3 Minuten statt.

Durchführung

- **Hinweg - Froschsprung**
 - Bodenberührung der Handflächen
 - Arme zwischen Beine
 - (Nahezu) Berührung von Fersen und Po
 - Kniedrehung nach außen
 - Sprung nach oben
- **Rückweg - Krebsgang**
 - Rückwärtslaufen im Krebsgang (Kopf Richtung Ziel)
 - Keine Bodenberührung mit Po



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

- Froschsprung = 2 Punkte
- Krebsgang = 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	Froschsprung	Krebsgang
1	Frühstart	Falsche Fortbewegungsrichtung (Krebsgang vorwärts)
2	Keine Bodenberührung der Handflächen	Bodenberührung mit Po
3	Beim Absprung: Po nicht unterhalb des Knies	Fehlstart Krebsgang (Beginn nicht ab Startlinie)
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 Froschsprung **oder** Krebsgang 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 „Skilanglauf“

Beschreibung

Bei der Station *Skilanglauf* sind Schnelligkeit und Gewandtheit gefragt. Das Team wird zunächst aufgeteilt und steht sich an der Station gegenüber. Sportler*in 1 beginnt und transportiert jeweils einen Tennisball von den linken zu den rechten Hütchen bzw. in umgekehrter Richtung. Die Tennisbälle müssen jeweils auf den Hütchen liegen bleiben. Wenn der*die Sportler*in 1 durch das Ziel gelaufen und die Wechselmarkierung berührt ist, darf Sportler*in 2 starten. Die Station wird jetzt in anderer Richtung absolviert, d.h. die Tennisbälle müssen wieder einzeln zum gegenüberliegenden Hütchen transportiert werden. Die Sportler*innen laufen in der Station hin und her bis 3 Minuten absolviert sind.

Durchführung

- Teamverteilung auf gegenüberliegenden Seiten
- Transport/ Rücktransport der Tennisbälle auf jeweils gegenüberliegende Seite (jeder Tennisball **einzeln**)
- Zick-Zack-Lauf

Material

- 4 x Hütchen
- 6 x kleine Hütchen
- 3 x Tennisbälle
- 2 x Seile (Wechselmarkierung)
- Maßband/ Stoppuhr/ Klemmbrett

Ablauf

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

Wertung

- Ablage Tennisball pro Hütchen = 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





Mögliche Fehlerquellen

Fehler	Tennisball	Lauf
1	Wegrollen des Balls vom Hütchen	Frühstart
2	Balltransport vergessen	
3	Transport zum falschen Hütchen	
4	Gleichzeitiger Transport von mehreren Bällen	
Lösung	Zurücklaufen und erneutes Auflegen/ Transportieren	Zurück zum Start

Wechselbedingungen:

- Liegenbleiben aller drei Tennisbälle auf Hütchen
- 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. Rolle vw	Rolle/ Sprungrolle vorwärts
3. Rückwärtslaufen	Ab 1. Hütchen-Paar: Umdrehen und Rückwärtslaufen auf andere Seite Ab 2. Hütchen-Paar: Umdrehen und weiter Vorwärtslaufen
4. Reifen	Durchlaufen der Reifen: Ein Fußkontakt pro Reifeninnenfläche (Links/Rechts/Links/Rechts)
5. Slalom	Slalomlaufen - außerhalb um die Hütchen

Material

- 12 x Hütchen
- 5 x Jumper
- 1 x Gymnastikmatte
- 4 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 = 6 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	Rolle vw	Rückwärtslaufen	Reifen	Slalom
1	Runterfallen/ Bodenberührung zwischen Jumpern	Verlassen der Matte seitwärts	Kein Rückwärtslaufen	Fußkontakt auf Reifenrand	Abkürzung (Laufen innerhalb der Kegel)
2	Überspringen/ Auslassen von Jumpern	Keine Rollbewegung um die Körperquerachse (Transversalebene)	Umstoßen eines Kegels	Fußkontakt außerhalb des Reifens	Umstoßen eines Kegels
3				Auslassen von Reifen (Fußkontakt nicht in jedem Reifen)	Auslassen von Kegeln
Lösung	Neubeginn ab 1. Jumper	Zurücklaufen zum Anfang der Matte und Wiederholung Rolle	Zurücklaufen zu Hütchen und Neubeginn Rückwärtslaufen Aufstellung Kegel	Zurücklaufen zum 1. Reifen und Neubeginn Durchlaufen der Reifen	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