

swisski

GRAND PRIX MIGROS

Das grösste Kinder-Skiereven Europas



Konditionstraining mit Markierungskegeln

Veranstalter

Hauptsponsor

Co-Sponsoren

Skipartner

swisski

MIGROS

Schweizer
Fleisch

THOMY

MIGROS
Ferien

BLIZZARD
Technischer Partner

NORDICA

Konditionstraining mit Markierungskegeln

... ist ein Handbuch für junge Athletinnen und Athleten, die sich mit einfachen, effektiven und dennoch coolen und spezifischen Übungen mit Hilfe von Markierungskegeln auf eine Karriere als Skirennfahrer vorbereiten möchten.

- Herausgeber:** Swiss-Ski
- Druck:** Rub Media AG
- Autoren:** Pia Alchenberger Kempf, Swiss-Ski
Peter Läubli, Swiss-Ski
- Bilder:** Peter Läubli, Swiss-Ski
Alpha Foto
Teil.ch
Marc Weiler Photography
- Zeichnungen:** Peter Läubli, Swiss-Ski
- Gesprächspartner:** Roland Herzig, Swiss-Ski
Raphi Schmidiger, Swiss-Ski
- Athletin:** Joana Hählen
- Literatur:** Bundesamt für Sport (2014). J+S
Kindersport, Spielen. Magglingen: BASPO.
Memmert D., Kaffenberger N., Weirether S., (2014).
Die Schneeschule. Balingen: Spitta Verlag.
Jahoda R., Mitterbauer G., (2009). Complex Core.
Wien: Druck & Grafik.

Eine vielseitige sportliche Grundausbildung ist die Basis für den Skisport

Skifahren erfordert sehr gute konditionelle und koordinative Fähigkeiten wie auch sportart-spezifische Fertigkeiten. Diese sind leistungsentscheidend und schützen vor Verletzungen und Überbelastungen.

Mit sogenannten Basissportarten können jene Fähigkeiten entwickelt werden. Leichtathletik, Geräteturnen und Eishockey sind beispielsweise ideale Sportarten, um die Basis für den Schneesport zu legen.



Spezifische Fertigkeiten unterstützen das Erlernen des Skifahrens. Es sind Bewegungsfertigkeiten, die man in anderen Sportarten erlernen kann und einen direkten Transfer zu den Grundlagen des Skifahrens ermöglichen.

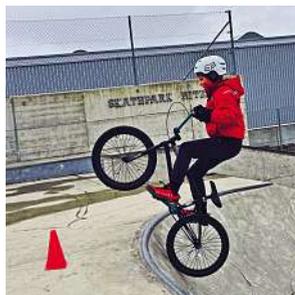
- Inline Skating
- Bike (Pumptrack)
- Skateboard
- Langlauf
- Einrad
- Grasski
- Parkour (Hindernislauf)
- Wasserski
- u.a.



Einführung

Kegel sind ideale Trainingsgeräte, um vielseitig zu trainieren. Diese Broschüre zeigt auf, wie man damit im Sommer Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination trainieren kann. Weiter werden Tipps gegeben, wie sie für Spielformen und das Training auf Rollen verwendet werden können. Einzelne Formen sind alleine durchführbar, bei anderen braucht es einen Partner/Eltern oder sogar ein Team.

Die Markierungskegel können als Hindernisse, Distanzangaben, Aufgabenzuteilung nach Zahlen oder Farben, Feldbegrenzung oder auch Postenkennzeichnung dienen. Sie sind leicht zu transportieren und in verschiedenen Situationen einsetzbar. Sei es in der Halle, auf dem Hartplatz, im freien Gelände oder auf dem Schnee. Erste Schritte für das Fahren um Markierungen können bei den entsprechenden Schneeverhältnissen auch mit diesen Kegeln durchgeführt werden.



Jedes Training ist in drei Teile aufgeteilt:

- Aufwärmen und Lauf- oder Sprungschule
- Schnelligkeits- oder Gewandtheitstraining
- Krafttraining und Ausdauer oder Fertigkeitstraining

Diese einzelnen Teile können auch als kurze Einheiten unter der Woche, Zuhause oder Unterwegs durchgeführt werden. Die Regelmässigkeit ist entscheidend!

Führe Trainings konsequent und mit maximaler Qualität durch, versuche die Wiederholungen und den Schwierigkeitsgrad zu steigern! Die Levels können vielseitig erweitert und mit den Übungen auf den Seiten 10 und 11 (Torschuss-spiele und Fertigkeiten auf Rollen) ergänzt werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Frei und/oder Polysportive Betätigung



Knotenpunkte, Zusatzinformationen, Hinweise

Dieses Symbol markiert die Punkte, welche für die Ausführung der Übung wichtig sind.



Variationen

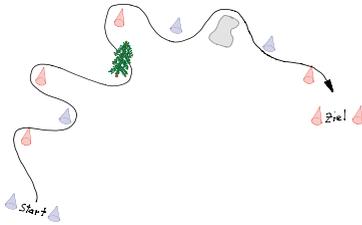
Dieses Symbol zeigt Möglichkeiten auf, die Übung zu variieren oder zu steigern.



Belastung

Dieses Symbol erklärt die Intensität und Wiederholungszahl.

Hindernislaufen



Erstelle mit Hilfe des Geländes und der Kegel einen Slalomlauf.



Versuche diesen 4× so schnell wie möglich zu absolvieren – Pause: 2 Minuten. Stelle den Parcours um und mache nochmals 4 Läufe.

Pylonen stapeln



Auf dem Bauch liegen, Oberkörper anheben und abwechselungsweise einen Kegel von der rechten und der linken Seite in der Mitte aufeinander stellen, bis alle 9 Kegel gestapelt sind. Anschließend werden alle Kegel wieder auf die Seite gestellt.



Nach kurzer Pause 2× wiederholen.



Gesässspannung durchgehend halten

Brüggli



5 Kegel sind in einer Linie vor dem Körper aufgestellt. Abwechselungsweise werden die Kegel 1–5 der Reihe nach aufeinander gestapelt und dann gleich wieder verteilt.

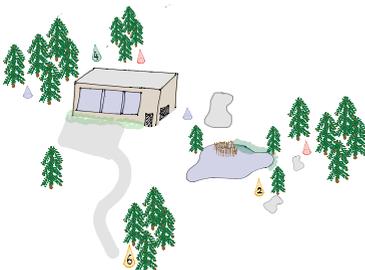


- Die Füße sind auf einem Mobilo Kissen
- Diagonal Arm und Bein anheben
- Partner gibt Zahlen oder Farbe vor, welche berührt werden müssen.



Rücken und Becken gerade halten, Oberkörper bleibt in der Mitte

Schatzsuche



Zeichne selber einen Schatzplan mit 1–9 Schätzen. Jeden Schatz versteckst du unter einem Kegel (Sugus, Marmeln,...). Findet dein Partner alle Schätze?

Definiere das Gebiet, damit dein Partner die Schätze finden kann. Bei mehreren Personen zeichnet jeder eine Schatzkarte, versteckt einen Schatz und muss alle anderen suchen!

Laufschule

Wie bei einer Ampel machen wir die Übung jeweils von Grün (los!) bis zu Rot (stopp!).

Danach marschieren wir jeweils locker zum nächsten grünen Kegel.

(Viereck = 30 m bis 40m, siehe Skizze Level 1)

1. Hopselauf: Mit betontem Armschwung den Hopselauf durchführen.

⚠️ Aufrechte Haltung, Hüfte gestreckt, geradeaus schauen, Rumpfspannung

2. Rückwärtslaufen: Das Rückwärtslaufen schult das Gleichgewicht.

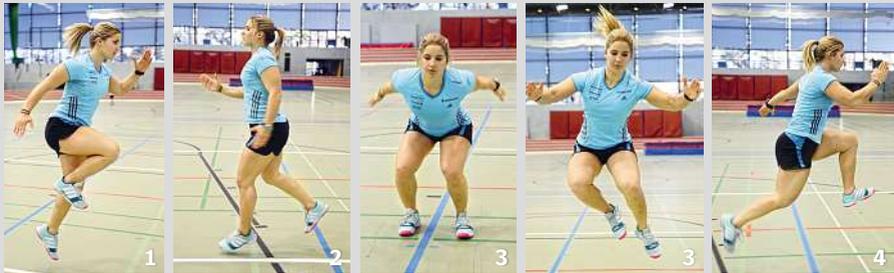
⚠️ Bodenkontakt mit Vorfuss, auf Rückfuss abrollen.

3. Seitensprünge: Seitwärts Sprünge mit dem Oberkörper seitlich zur Laufrichtung

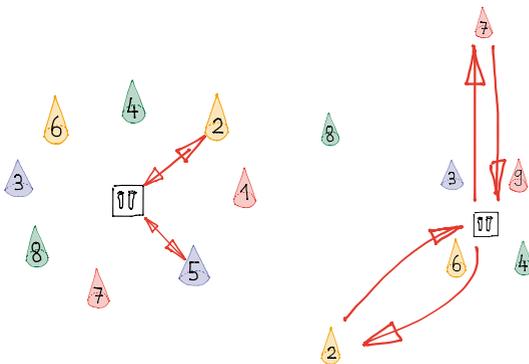
⚠️ Aufrechte Körperhaltung, Rumpfspannung

4. Laufsprünge: Kräftig über den Vorfuss abspringen und eine möglichst lange Flugphase anstreben. Nach dem Sprung ein paar Schritte laufen, dann mit dem anderen Bein abspringen.

⚠️ Streckung über Hüfte, Oberkörper leicht nach vorne, Arme betont einsetzen, Rumpfspannung



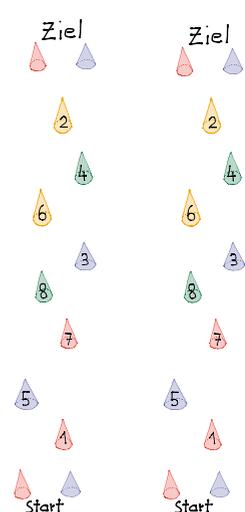
Reaktion und Schnelligkeit



Der Athlet steht in der Mitte der Figur und läuft die vom Partner oder Trainer genannten Kegel so schnell wie möglich an und wieder zurück.

 3-4 x; total 8-12 Läufe

Parallel Wettkampf



Regenbogen



Oberkörper leicht nach hinten neigen und Kegel von der einen Seite auf die andere stapeln und wieder zurück. Beine ruhig halten oder jeweils in die entgegengesetzte Richtung bewegen.



Kurze Pause – 2 × wiederholen



Füsse immer über dem Boden, in der Luft halten

Ausfallschritt



Kegel seitwärts vor Körper rechts und links positionieren. Hüftbreit stehen, abwechselungsweise Ausfallschritt rechts und links ausführen.



– Nach hinten ausführen

– Zur Seite ausführen und Kegel mit Hand seitwärts berühren

– Ganzes Gewicht auf einem Bein

– Hände hinter den Kopf

– Mit Zusatzgewichten in den Händen

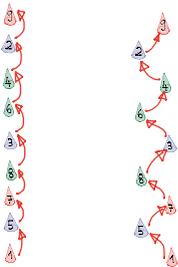


Oberkörper bleibt gerade, unterer Rücken gestreckt



Je 20 × nach vorne, nach hinten, seitwärts – kurze Pause – 2 × wiederholen

Sprung Parcours



Hüfte beidbeinig von einem Kegel zum nächsten. Die Arme machen je nach Farbe eine andere Bewegung: rot = Arme sind sw eingestürzt wie ein «Eisbär», blau = rechter Arm hoch, grün = linker Arm hoch.



– Einbeinig hüpfen (Wechsel nach Farbe)

– Diverse Arm- und Beinstellungen

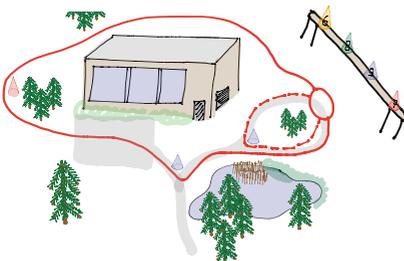
– Unterschiedliche Abstände und Farbenfolge

– Laufen und Ball prellen bei Kegel



Absolviere 3–4 Durchgänge pro Übung

Biathlon



Mit den Kegeln wird ein Parcours und eine kürzere Strafrunde markiert. Nach dem Absolvieren des Parcours hat man 2 Würfe auf die Kegel. Pro Fehlwurf muss eine Strafrunde gemacht werden.



Wer hat zuerst 4 Runden absolviert?



Koordinative Übungen oder Kraft anstelle einer Strafrunde

Level 3

Sprungschule

Wie bei einer Ampel machen wir die Übung jeweils von Grün (los!) bis zu Rot (stopp!). Danach marschieren wir jeweils locker zum nächsten grünen Kegel. Wenn möglich auf dem Rasen oder auf Turnmatten. (Viereck = 30 m bis 40 m, siehe Skizze Level 1)

1. Laufsprünge:

Wechselsprünge mit hohem Knieeinsatz

2. Einbeinsprünge:

10 Sprünge links – 10 Sprünge rechts

3. Beidbeinige Sprünge (Frosch):

⚠ betonter Armeinsatz, Hohlkreuz vermeiden

4. Beidbeinige Sprünge rückwärts:

betonter Armeinsatz

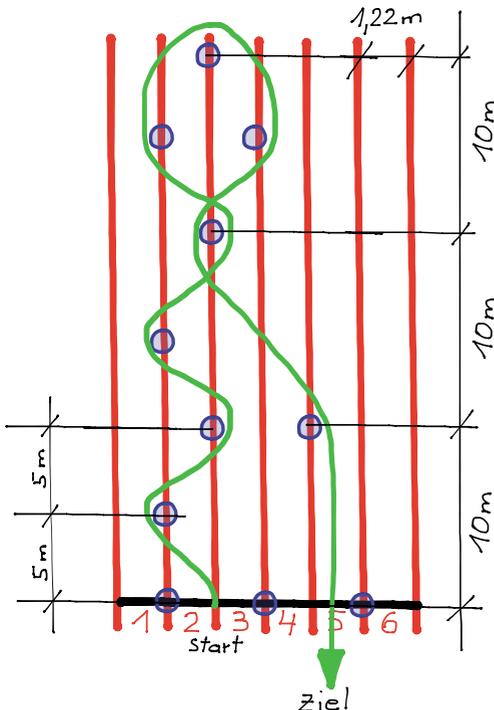
🔄 Sprünge über die Kegel oder Hürden
Sprünge auf der Treppe

👤 Verschiedene Varianten, jeweils 10–15 Sprünge pro Serie

Sprint

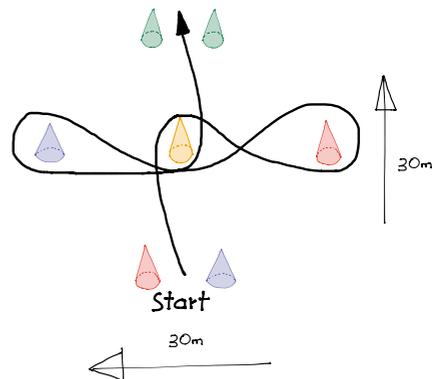
Je 3 Sprints über: 30m/40m/50m

Slalomlauf auf der Leichtathletikbahn (Testform)



Einfache Testform um die Fortschritte in der Gewandtheit und Schnelligkeit zu messen. Den Test-Parcours gemäss der Zeichnung mit den Kegeln markieren. Start und Ziel auf der gleichen Linie. Die Zeit kann von Hand oder mit einer Lichtschranke gemessen werden.

🔄 Variante:



Schiffli auf Rücken



Kegel auf den Bauch stellen, Arme und Beine etwas anheben.

- ⚠️ 1. Position halten
- 2. Kontrolliert leicht schaukeln
 - Beine nicht abstellen
 - Spannung halten
 - Blick zu den Füßen gerichtet
 - Schultern von Ohren weg ziehen

🏃 30s – 60s, 2× wiederholen

Schiffli auf Bauch



Kegel auf den Rücken stellen, Arme und Beine etwas anheben, kontrolliert leicht schaukeln.

- ⚠️ 1. Position halten
- 2. Kontrolliert leicht schaukeln
 - Beine nicht abstellen
 - Spannung halten
 - Blick zum Boden gerichtet
 - Schultern von Ohren wegziehen

🏃 30s–60s, 2× wiederholen

Liegestütz



- ⚠️ Mit geradem Rücken, guter Körperspannung, stabiler Hüfte und schulterbreiter Handposition, mit der Nase den Boden leicht berühren.

🏃 Ziel: 2–3×, 10–20 Wiederholungen

Einbeinkniebeuge



Du stehst mit einem Bein auf einem standfesten Stuhl und gehst mit geradem Rücken, leicht nach vorne gebeugt, so tief, bis du mit dem anderen Bein den Kegel berührst.

🏃 15–20× – kurze Pause, 2× wiederholen
♻️ Mit der Hand Kegel berühren!

Parkour



Es wird mit den Kegeln 1–9 ein Parkour im Gelände (Spielplatz, Pausenplatz, Wald, ...) oder in der Halle markiert. Jeder Kegel zeigt an, dass ein Hindernis überstiegen werden muss, dass eine andere Bewegungsart (Spinnengang, Schubkarre, Vierfüßler, u.a.) gefordert wird oder dass man hangeln bzw. balancieren muss.

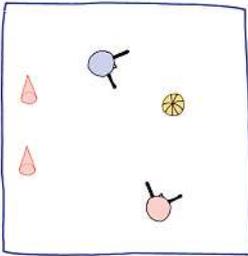
- ♻️ – Ein Partner wirft während des Balancierens Bälle zu
- Gleichgewicht halten und jonglieren
- A macht den Weg vor, B macht ihn nach

Torschusspiele

Kinder und Jugendliche wollen spielen und haben auch das Recht darauf. Sobald mehrere zusammen sind und ein Spielobjekt vorhanden ist, wird gespielt, egal ob Fussball, Unihockey, Handball, Basketball oder Eishockey. Der nachfolgende Aufbau gemäss der Broschüre J+S Kindersport Spielen soll aufzeigen, wie man Torschusspiele aufbauen kann, damit die Tor-

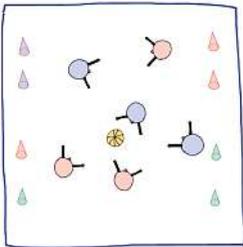
schusschance für jeden einzelnen sehr hoch ist und so Erfolgserlebnisse gesammelt werden können. Alle Spielformen können von 1:1 bis 5:5 gespielt werden. Die Mannschaftsgrösse, das Spielfeld, die Regeln und die Dauer soll dem Alter und Niveau der Spieler angepasst werden.

Auf ein Tor



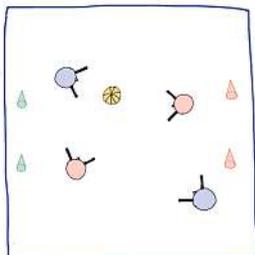
Es werden zwei Gruppen mit je 1 bis 5 Teilnehmer gebildet. Durch geschicktes Zusammenspiel versucht die ballführende Mannschaft ein Tor zu erzielen. Die andere Gruppe will dies verhindern. Sobald die verteidigende Mannschaft den Ball erobert, wechselt sie in den Angriff. Wer erzielt mehr Tore?

Auf je zwei Tore



Es werden zwei Gruppen mit je 1 bis 5 Teilnehmer gebildet. Jede Gruppe hat zwei Tore, aber keinen Torwart. Durch geschicktes Spielen miteinander, versuchen die Mannschaften Tore zu erzielen. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Ball zum Anspiel. Wer erzielt mehr Tore?

Auf je ein Tor



Es werden zwei Gruppen mit je 1 bis 5 Teilnehmer gebildet. Durch geschicktes Spielen miteinander versuchen die Mannschaften Tore zu erzielen. Nach einem Tor erhält das gegnerische Team den Ball zum Anspiel. Wer erzielt mehr Tore?

Fertigkeiten auf Rollen

Kegel umkreisen



Die Kegel sind auf einem Platz verteilt aufgestellt. Sie werden der Reihe nach von 1–9 mit Inline Skates/Skateboard angesteuert und umrundet.

- 🔄 – Rote Kegel mit Händen auf den Knien als «Zwerg» ansteuern (...oder Partner schiebt!)
- Grüne Kegel mit Armen seitwärts eingestürzt als «Eisbär» ansteuern
- Blaue Kegel mit Armen vor dem Körper verschränkt als «Kosake» ansteuern
- Kleiner Wettkampf: Wer hat zuerst alle Zahlen bzw. eine Farbe umrundet?

⚠️ Darauf achten, dass das Gelände nicht verschmutzt ist (Sturzgefahr)!

8er-Lauf



Um Kegel 1 und Kegel 2 mit Inline Skate/Pedalo/Waveboard/Kickboard ... in 8-er Schlaufe fahren.

- 🔄 – Mit Partnerhilfe
- Auch rückwärts absolvieren
- In leicht geneigtem Gelände
- Fahren wie ein Skispringer, mit Vorlage
- Fahren wie auf Wasserskiern, mit Rücklage
- Fahren wie der schiefe Turm von Pisa
- Kleiner Wettkampf auf Zeit durchführen

⚠️ Zentrale Position auf dem Gerät finden!

Slalom



Slalom um Kegel auf Skates/Fahrrad/Einrad.

- 🔄 – Abstände der Kegel verkürzen
- Einarmig fahren
- Slalom auf Zeit
- Parallelschlalom
- Zeitschätzläufe
- Zwei Mal möglichst gleich schnell

⚠️ Auch in unebenem Gelände durchführen!

GRAND PRIX MIGROS

swisski MIGROS

Schweizer Fleisch
Vionor Suisse

THOMY

MIGROS
Ferien-Vacances

BLIZZARD

NORDICA

Dank

Herzlichen Dank an unsere Hauptsponsoren, die dieses Projekt neben ihrer grosszügigen Unterstützung des Verbandes ermöglicht haben. Denn nur mit einer guten Trainings- und Ausbildungsstruktur können im heutigen Spitzensport noch Erfolge erzielt werden.

