

# DSV-SommerSkiolympiade

## Station 1 „Ski Alpin“

### Beschreibung:

Bei der Station *Ski Alpin* sind vor allem die koordinativen Fähigkeiten gefordert. Die Station beinhaltet dabei drei verschiedene Übungen, die absolviert werden müssen. Zunächst startet Sportler 1 am Start und versucht die vorgegebene Übung, durch die Koordinationsleiter, so schnell und fehlerfrei wie möglich zu durchlaufen. Anschließend wird der Weg auf Dosenstelzen oder dem Moon-Hopper überquert. Die dritte Gerade wird so schnell wie möglich im Laufen (vorwärts) bewältigt, bevor es zur 4. Aufgabe geht. In Liegestützposition müssen alle 4 Ringe auf die Hütchen gelegt werden.

Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler berührt wurde, kann gestartet werden. Es finden drei Durchgänge á 3 Minuten statt.

AK	Koordinationsleiter	Stelzen/Moon-Hopper	Skizze
			<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px 5px;">Rechter Fuß</div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 2px 5px; background-color: #f08080;">Linker Fuß</div> </div>
U8	Sprünge Beidbeinig	Dosenstelzen	
U10	Sprünge Beidbeinig in jedes 2. Feld	Dosenstelzen	
U12	Sprünge Seitwärts	Dosenstelzen	
U14	Sprünge Seitwärts in jedes 2. Feld	Moon-Hopper	
U16	Sprünge Seitwärts in jedes 2. Feld	Moon-Hopper	



### Durchführung:

Durchspringen der zwei Koordinationsleiter (Sprungmuster je Altersklasse siehe Seite 1)

- Je Altersklasse eine Bahn mit Stelzen laufen oder mit Moon-Hopper springen
- Zurücklaufen
- In Liegestützposition Ringe auf bzw. runter von Hütchen

### Material:

- 2 x Koordinationsleiter
- 12 x Markierungshütchen
- 1 x Stelzenpaar
- 1x Moon-Hopper
- 4 x kleine Pylonen
- 4 x kleine Ringe
- 1x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift

### Ablauf:

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

### Wertung:

- 2 Punkte für richtiges durchlaufen der Koordinationsleiter, 0 Punkte bei Fehler
- 2 Punkte für ein fehlerfreies Hüpfen zwischen den gelben Hütchen, 0 Punkte bei Fehler
- 1 Punkt für jedem Reifen (4 Punkte, wenn alles richtig)

### Aufgaben des Stationsbetreuers:

- Stationsablauf zeigen
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler

### Mögliche Fehlerquellen:

Fehler	
1.	Fehlerhafte Sprungmuster oder übertreten der Koordinationsleiter
2.	Herunterfallen von Stelzen oder Moon-Hopper
3.	Ring landet nicht auf dem Hütchen
<b>Lösung</b>	Punktabzug

### Wechselbedingungen:

- Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → nächster Sportler kann starten



# DSV-SommerSkiolympiade

## Station 2 „Biathlon“

### Beschreibung:

Bei der Station Biathlon wird die Ausdauer- und Zielfähigkeit getestet. Die Station besteht aus 2 Übungen, die als Team absolviert werden. Sportler 1 startet und durchläuft den Slalomparcours. Anschließend wird bis zur Wurfstation gelaufen. Von dort aus wirft jeder den Ring 2x auf die Wurfstation und kann so Punkte sammeln. Wichtig: Der Ring muss nach dem 2. Wurf wieder an die Ausgangsposition gelegt werden, bevor das Ziel durchquert werden kann.

Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler berührt wurde, kann gestartet werden. Es finden drei Durchgänge á 3 Minuten statt.

### Durchführung:

- Slalom durchlaufen
- Wurfstation 2x den Ring werfen

### Material:

- 8x Markierungshütchen
- 6x kleine Pylonen
- 1x V-Board
- 1x Ring-Holz-Spiel
- 1x Seil

### Ablauf:

- Stationsablauf zeigen
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler
- Aufstellen der Hürden bei Fehler

### Wertung:

- Richtig absolvierter Slalom = 2 Punkte
- 2 Würfe -> Punkte je nach Treffer (siehe Holzmarkierungen)

### Aufgaben des Stationsbetreuers:

- Stationsablauf zeigen
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler
- Aufstellen der Hürden bei Fehler





### Mögliche Fehlerquellen:

<b>Fehler</b>	<b>Slalom</b>	<b>Wurfstation</b>
1.	Slalom Hütchen umwerfen	Nicht Rückwärtslaufen
2.	Abkürzen im Slalom	Ring nicht zurück bringen
3.		Übertreten der Wurflinie
<b>Lösung</b>	Keine Punktwertung für Slalom	Keine Punktwertung für Wurfstation

### Wechselbedingungen:

- Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → nächster Sportler kann starten

# DSV-SommerSkiolympiade

## Station 3 „Nordische Kombination“

### Beschreibung:

Bei der Station Nordische Kombination wird die Kraftausdauer/Schnellkraft von Beinen und Rumpf getestet. Dabei starten die Sportler einzeln. Die Station beinhaltet drei verschiedene Übungen, die absolviert werden müssen. Zuerst müssen in Sit-up Position die Ringe von den Beinen zum Hütchen hinter dem Kopf transportiert werden. Danach gilt es vier Reifen in unten genannter Sprungfolge zu durchqueren, bevor man zur letzten Übung gelangt. Auf dem Boden liegen fünf Stäbe, die im Seitgalopp durchlaufen werden.

Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler berührt wurde, kann gestartet werden. Ein Durchgang findet über 3 Minuten statt.

AK	Koordinationsleiter	Skizze
U8	Sprünge Beidbeinig	
U10	Sprünge Beidbeinig	
U12	Sprünge Einbeinig	
U14	Sprünge Einbeinig	
U16	Sprünge Einbeinig	

(Wahl des Sprungbeines variabel)

### Durchführung:

- Zur Matte laufen und hinlegen (Beine sind auf der Seite der Reifen), mit Sit-ups die Reifen auf das Hütchen oberhalb des Kopfes legen
- Durch die Reifen springen
- Im Seitgalopp durch Stangen laufen



**Material:**

- 12x Markierungshütchen
- 1x Matte
- 2x Pylonen
- 3x kleine Reifen
- 4x große Reifen
- 5x Stangen
- 1x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift

**Ablauf:**

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

**Wertung:**

- Sit-ups: Je Reifen 1 Punkt
- Reifenspringen: Bahn 2 Punkte, 0 Punkte bei Fehler
- Stangenslalom: 2 Punkte, 0 Punkte bei Fehler

**Aufgaben des Stationsbetreuers:**

- Stationsablauf zeigen
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler
- Aufstellen des Parcours bei Fehlern

**Mögliche Fehlerquellen:**

<b>Fehler</b>	
<b>1.</b>	Reifen landet nach Sit-up nicht auf Hütchen
<b>2.</b>	Springen auf oder neben Reifen
<b>3.</b>	Auftreten oder verschieben der Stangen
<b>Lösung</b>	Keine Punkte

**Wechselbedingungen:**

- Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → nächster Sportler kann starten

# 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. Dabei muss das Hütchen in der Mitte des Parcours immer umlaufen und anschließend die Hürde 2x überspringen werden, bevor es zurück zur Mitte und zur nächsten Hürde geht. Die Sportler\*innen starten nacheinander. Person 1 absolviert den Parcours in der richtigen Reihenfolge, läuft zurück zum Startpunkt und Person 2 macht sich auf den Weg.

### Durchführung:

- Hürden-Boomerang-Lauf
- Springen über die Hürde → Umlaufen des Hütchens → zurück springen über die Hürde, Überquerung der Mitte
- Ablaufen aller Hürden in bestimmter Reihenfolge über die Mitte (vom Start aus, erst rechte Hürde, dann linke Hürde, zum Schluss die Hürde in Verlängerung zum Start)
- Höhe der Hürden je nach Jahrgang verändern (Halterung Mittig auf Höhenmarkierung)



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

### Material:

- 6x Hütchen
- 9x Stangen
- 6x Stangenclips
- 6x Pilze
- 3 Schilder/Bodenmarkierung (Reihenfolge)
- 1 x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift

### Ablauf:

- Erklärung & Demonstration
- Ein Probedurchgang pro Sportler
- 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

**Aufgaben des Stationsbetreuers:**

- Stationsablauf zeigen
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler
- Aufstellen der Hürden bei Fehler

**Mögliche Fehlerquellen:**

<b>Fehler</b>	<b>Hürde</b>
1.	Umrennen/reißen der Hürde
2.	Weglassen einer Hürde
<b>Lösung</b>	Zurücklaufen und Wiederholung der fehlerhaften Hürde

**Wechselbedingungen:**

Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → nächster Sportler kann starten

# 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 nächsten Sportler gewechselt. Erst nachdem die Wechselmarkierung durch den vorherigen Sportler\*in berührt wurde, kann gestartet werden. Der Parcours wird über 3 Minuten absolviert.

### Durchführung:

- Ringe durchhüpfen
- Hütchen anlaufen → Ringe auf Hütchen aufstecken/abstecken
- Jumper

### Material:

- 9x große Runge
- 16x Markierungshütchen
- 4x Pylone
- 5x Jumper
- 1x Seil

### Ablauf:

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

### Wertung:

- 2 Punkte für korrektes Hüpfen durch die Ringe
- 1 Punkt pro Hütchen + Ring → insg. 4 Punkte
- 2 Punkte für korrekt übersprungene Jumper

### Aufgaben des Stationsbetreuers:

- Stationsablauf zeigen
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler
- Aufstellen der Hürden bei Fehler





### Mögliche Fehlerquellen:

<b>Fehler</b>	<b>Reifen</b>	<b>Ringe+ Hütchen</b>	<b>Jumper</b>
<b>1.</b>	Fußkontakt auf Reifenrand	Hütchen umwerfen	Runterfallen/ Bodenberührung zwischen Jumpern
<b>2.</b>	Fußkontakt außerhalb des Reifens	Ring nicht abstecken/aufstecken	Überspringen/ Auslassen von Jumpern
<b>3.</b>	Auslassen von Reifen (Fußkontakt nicht in jedem Reifen)		
<b>Lösung</b>	Zurücklaufen zum 1. Reifen und Neubeginn Durchlaufen der Reifen	am Ende der Übung müssen alle Hütchen stehen und alle Ringe auf dem Hütchen stecken oder unten liegen	Neubeginn ab 1. Jumper

### Wechselbedingungen:

- Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → nächster Sportler kann starten