Ski Austria	KOMPETENZEN KINDER	
	7 JAHRE / 8 JAHRE	
LEICHTATHLETIK, LAUF-SPRUNG- WURF	LAUF:  - Dauerbelastung mit eigenem Tempo, 10 bis 15 Min. durchlaufen.  - verschiedene kurze Strecken möglichst schnell laufen können.  - Bergwanderungen mit Stöcke  SPRUNG:  - spielerisch und systematisch Sprungerfahrungen erweitern.  - die Phasen des Weitsprungs zunehmend harmonisch ausführen.  WURF:	MÖGLICHER INHALT  LAUF: - Ausdauerschulung durch z. B.: Partner- und Gruppenläufe, Zeitschätzläufe, Parcoursläufe, ABC-Läufe, Puls-Läufe, usw Sprintparcours, Reaktionsspiele, Spiel- und Übungsformen zu Laufrhythmus, -tempo, -technik, Starts aus verschiedenen Positionen (vorwiegend max. 20m Sprints)  SPRUNG: - Sprungkombinationen und -variationen zum Weitsprung, z. B.: Sprungwettbewerbe, Reifenfeld, Sprünge über Gräben, Matten, Kartons, Gummibänder Weitsprung vom Stand und mit Anlauf.
	- systematisch Wurferfahrungen erweitern. - die Schlagwurfbewegung aus dem Stand und dem 3-Schritt-Anlauf ausführen.	WURF: - unterschiedliche Wurfmaterialien wählen - Wurfziel (in die Höhe und Weite, sowie auf unbewegliche und bewegliche Ziele)
TURNEN/KRAFT	TURNEN:  - vielseitige gebundene und offene turnerische Bewegungsaufgaben an Geräten und Gerätelandschaften erfüllen.  - individuellen Voraussetzungen angepasste Bewegungskunststücke präsentieren.  KRAFT:  - ersten Erfahrungen im Bereich Funktionelle Kräftigung mit Hilfsmittel wie Langbänke, Sprossenwände, Medizinbälle, usw.	TURNEN:  - Boden (Rolle vw, Rad)  - Kasten (Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Hocke durch Kastengasse, Hockwende über Kasten)  - Reck (Stütz, Hüftabzug, Unterschwung aus dem Stand)  - einfache Elemente an weiteren#  - Bewegungskünste (statische und dynamische Akrobatik, Technik der Kaskade, weitere Jongliermaterialien)  KRAFT:  - Körperspannungs- und Ganzkörperkräftigungsübungen
SPIELE	<ul> <li>die grundlegenden Spielideen der Sport- und Rückschlagspiele in altersgemäßen Vorformen anwenden und Freude am sportlichen Spiel zeigen</li> <li>grundlegende Spielfertigkeiten und taktische Elemente zeigen</li> <li>an Spielregeln halten, situationsbedingt verändern und fair verhalten</li> </ul>	- Fang-, Lauf-, Ball- und Staffelspiele, Spielformen mit sportspielübergreifenden taktischen Elementen bis hin zu sportspielverwandten Ballspielen (Minibasketball, Minifußball) - Rückschlagspiele mit versch. Schlägern und Bällen, mit/ohne Partner - Ballführung mit Hand/Fuß, aus dem Stand und in der Bewegung, Annehmen und Abspielen - variantenreiche Zielschuss- und - wurfspiele auf/in Tore, Körbe und Zonen, ohne/mit gegnerischer Beeinflussung - Spiel- und Übungsformen zum Anbieten/Ausweichen, zur Reaktionsschnelligkeit, Wendigkeit, Aktionsschnelligkeit mit und ohne Ball - faire Rauf- und Rangelspiel
SPEZIFIK & DIVERSE TRAININGS- MITTEL	- Ski Technik Klassik: Diagonalschritt + Doppelstockschub in der Grundform, leichte Abfahrten (Pflug, Schuss), Grätenschritt am Berg (Für alles: ohne und mit Stöcken) - Ski Technik Skating: kein Freistil (Schwerpunkt auf Eislaufen legen) - Skiroller: kein Roller (Schwerpunkt auf Inliner inkl. koordinativer Schulung) - Rad: Allgemeine Fahrradtechnik (Einarmfahren, Fahren im Stehen, usw., kleine Ausfahrten)	- Ski: Koordination (Geschicklichkeit, Gleit- und Abdruckübungen, Übungen Arm- und Beinkoordination, versch. Abfahrtstechniken, Differenzierungsübungen in den einzelnen Lauftechniken, unterschielliche Spielformen, Skiroller: kein Roller (Inliner: Geschicklichkeit Slalom, Hüpfen, Gleit- und Abdruckübungen, unterschiedliche Spielformen - Rad: Gleichgewichtsschulung, Einarmgahren, Stehen/Fahren, Geschicklichkeit Wellen, Sprünge, Slalom fahren mit unterschiedlichen Anforderungen
ALLGEMEINES SCHWERPUNKT- TRAININGS- MITTEL SCHWIMMEN	- Erlernen und sicheres Fortbewegen in der Grobform einer Schwimmart (z.B.: Brustschwimmen) - zunehmend ausdauernd, freudvoll und leistungsorientiert schwimmen, bei Bedarf auch mit Hilfsmitteln - vom Startblock springen und weit und in die Tiefe tauchen - Anforderungen eines Schwimmabzeichens erfüllen, das den eigenen Fähigkeiten entspricht	- Spiel- und Übungsformen zu Arm-, Bein- und Gesamtbewegung sowie der Atmung mit und ohne Schwimmhilfen (Schwimmbretter, Flossen) - Ausdauerschulung (Zonen-Schwimmen, Bojen-Labyrinth) - Übungen zum Eintauchen vom Startblock (fuß- und kopfwärts) mit und ohne Hilfsmittel, Sprünge (Grätschsprung, Drehsprung, gestreckter Fußsprung mit Armschwung, Grobform des Startsprungs - Streckentauchen, Durchtauchen von Hilfsmitteln (Reifen, Bögen) - Tieftauchen nach Gegenständen bis 1,80 m mit Sprung vom Beckenrand bzw. fuß-/kopfwärts von der Wasseroberfläche - Schwimmen mit Bekleidung (T-Shirt, Schlafanzug)