

DSV-SommerSkiChallenge 2026 powered by skiEnergy

Station 1 „Ski Alpin“

Bei der Station „Ski Alpin“ stehen vor allem koordinative Fähigkeiten und ein gutes Gleichgewicht im Vordergrund. Die Station besteht aus vier aufeinanderfolgenden Übungen, die nacheinander absolviert werden.

Der Durchlauf beginnt zwischen den Startmarkierungshütchen. Von dort bewegt sich der Teilnehmer auf Dosenstelzen zum mittig platzierten Hütchen, umrundet dies und läuft auf Stelzen wieder zum Start zurück. Anschließend werden die Stelzen zwischen den Starthütchen abgelegt, bevor eines der Start-Hütchen umlaufen wird. Darauf folgt ein Sprint über die Bahn, an dessen Ende durch die Wendemarkierung gelaufen werden muss. Der nächste Sportler darf sich die Stelzen bereits zurechtrücken, aber erst aufsteigen, wenn der vorherige Sportler in der Wechselzone ist.

Im nächsten Abschnitt gilt es, einen Slalomparcours aus Stangen und V-Boards möglichst zügig und präzise zu bewältigen. Hierbei muss der Teilnehmer im Slalom um die Stangen laufen und über die V-Boards drüber laufen. Danach wird wiederum ein Wendehütchen umlaufen.

Anschließend folgt eine Strecke im Krebsgang, die auf allen Vieren erfolgen muss, wobei der Bauch nach oben zeigt - hier ist Kraft und Koordination gefragt.

Den Abschluss bildet ein vorgegebenes Sprungmuster durch mehrere Reifen, das sauber und exakt ausgeführt werden soll. Danach begibt sich der Sportler in die Wechselzone, sodass der nächste Teilnehmer starten kann.

| AK | Sprungmuster Reifen |
|-------------------|--|
| U08 U10 U12 | <p>Diagramm des Sprungmusters für die Altersklassen U08, U10 und U12. Es zeigt ein Starthütchen (rot) und ein Wendehütchen (schwarz). Der Parcours besteht aus zwei Reihen von Reifen: eine obere Reihe mit fünf Reifen (grün, lila, gelb, grün, rot) und eine untere Reihe mit vier Reifen (rosa, blau, rosa, blau). Ein Starthütchen (rot) ist links neben dem ersten Reifen der oberen Reihe platziert, und ein Wendehütchen (schwarz) ist rechts neben dem letzten Reifen der unteren Reihe platziert.</p> |
| U14 U16 | <p>Diagramm des Sprungmusters für die Altersklassen U14 und U16. Es zeigt ein Starthütchen (rot) und ein Wendehütchen (schwarz). Der Parcours besteht aus zwei Reihen von Reifen: eine obere Reihe mit fünf Reifen (grün, lila, gelb, grün, rot) und eine untere Reihe mit vier Reifen (rosa, blau, rosa, blau). Ein Starthütchen (rot) ist links neben dem ersten Reifen der oberen Reihe platziert, und ein Wendehütchen (schwarz) ist rechts neben dem letzten Reifen der unteren Reihe platziert.</p> |

Durchführung:

- Mit Stelzen Hütchen umrunden, zurücksprinten

- Eine Bahn Slalomparcours
- Krebsgang
- vorgegebenes Sprungmuster durch Reifen

Material

- 12 x Markierungshütchen
- 1x große Pylone
- 1 Paar Stelzen
- 3x V-Boards
- 5x kurze Stangen
- 5x Pilze
- 9x Reifen
- 1x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift/Stoppuhr/Zähler



Ablauf

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



Wertung

- 1 Punkt für korrektes Laufen und Umrunden des Hütchens auf Stelzen
- 1 Punkt für ein fehlerfreies Absolvieren des Slaloms- und V-Board-Parcours
- 1 Punkt für eine korrekte Ausführung des Krebsgangs
- 1 Punkt für ein fehlerfreies Absolvieren des Sprungmusters (Berühren der Reifen ist erlaubt)

Aufgabe des Stationsbetreuers

- Vormachen der Station
- Notieren der Punkte
- Hinweis auf Fehler an Sportler

Mögliche Fehlerquellen

| Fehler | |
|---------------|---|
| 1. | Hütchen wird nicht auf Stelzen umrundet; Sportler fällt von den Stelzen herunter, dann darf er wieder aufsteigen und weitermachen (kostet Zeit) |
| 2. | Umrennen der Stangen oder nicht korrektes Durchlaufen des Slaloms (Auslassen von Stangen oder V-Boards) |
| 3. | Po berührt den Boden, Abbruch des Krebsgangs vor Erreichen des Endes |
| 4. | fehlerhaftes Sprungmuster, Verrutschen der Reifen |
| Lösung | Zurücklaufen und Wiederholung der fehlerhaften Übung oder keine Punkte |

Wechselbedingungen:

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

DSV-SommerSkiChallenge powered by skiEnergy

Station 2 „Biathlon“

Bei der Station Biathlon wird die Ausdauer- und Zielfähigkeit getestet.

Die Station beginnt zwischen den Start-Markierungshütchen und der Sportler läuft (beid- oder einbeinig) über die Wackelbretter.

Anschließend geht es weiter, indem der Sportler zwischen den Hütchen hindurchläuft und dabei nach links abbiegt.

Auf der zweiten Bahn balanciert der Teilnehmer über einen Balken, bevor es erneut zwischen Hütchen hindurchgeht und wieder nach links abbiegt. Bei dem Balken gibt es eine **Anfang- und Endmarkierung**, die jeweils mit dem Fuß berührt werden muss. Hierbei muss der Sportler mindestens **vier** Schritte auf dem Balken machen.

Anschließend sprintet der Teilnehmer zur Wurfstation, wo mit fünf Sandsäckchen in eine Kiste geworfen werden soll. Nach dem Werfen können die Säckchen von dem Stationsbetreuer wieder zur Wurflinie zurückgelegt werden. Für jeden Nicht-Treffer muss der Sportler anschließend eine Strafrunde gegen den Uhrzeigersinn laufen.

Nach der Wurfstation geht es zwischen zwei Hütchen hindurch, um in die Wechselzone zu springen. Der nächste Sportler darf dann starten.

Durchführung

- Über die Wackelbretter laufen
- Über Balken balancieren (mind. 4 Schritte auf dem Balken machen, Anfangs- und Endmarkierung mit dem Fuß berühren)
- Wurfstation: 5 Sandsäckchen in je einen Ring werfen, pro Nicht-Treffer muss man eine Strafrunde laufen und sammelt erst Punkte, wenn die Strafrunde absolviert wurde, (U14/U16 steht dabei auf zwei Wackelelementen)

Material

- 8 x Markierungshütchen
- 4 x Wackelbretter (3 kleine, 1 großes)
- 1 x Holzbalken
- 1 x Kiste (Materialkiste)
- 5 x Sandsäckchen
- 2 x Wackelelemente (U14/16)
- 4 x große Pylonen
- 1 x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift/Stoppuhr/Zähler



Ablauf:

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

Wertung:

- 1 Punkt für Laufen über die Wackelbretter
- 1 Punkt für Balancieren über Balken

- maximal 5 Punkte an der Wurfstation (pro Treffer 1 Punkt, Sandsäckchen muss in Box sein)

Aufgabe des Stationsbetreuers

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

Mögliche Fehlerquellen

| Fehler | Runde laufen |
|---------------|--|
| 1. | Wackelbrett wird nicht berührt |
| 2. | Sportler berührt den Boden, Sportler berührt nicht die Anfangs- und Endmarkierung mit dem Fuß, Sportler macht weniger als 4 Schritte über den Balken |
| 3. | Wurfstation: <ul style="list-style-type: none"> • Zu wenige Strafrunden (Wichtig: Wurfpunkte erst nach richtiger Anzahl Strafrunden werten) • Übertreten beim Werfen |
| Lösung | Zurücklaufen und Wiederholung der fehlerhaften Übung oder keine Punkte |

Wechselbedingungen:

- Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → Start von neuem Sportler

- 1 Punkt für richtiges Springen über Hürden

Aufgabe des Stationsbetreuers

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

Mögliche Fehlerquellen

| Fehler | |
|---------------|---|
| 1. | Nicht in Liegestützposition gestartet |
| 2. | Zu wenige Hampelmänner gemacht, Hampelmänner nicht korrekt ausgeführt |
| 3. | Nicht alle Wackelpads wurden berührt, verrutschen, fliegen durch die Luft |
| 4. | Weniger als dreimal in den Reifen gesprungen, Reifen verrutscht |
| 5. | Hürde wurde umgestoßen |
| Lösung | Zurücklaufen und Wiederholung der fehlerhaften Übung oder keine Punkte |

Wechselbedingungen:

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

DSV-SommerSkiChallenge powered by skiEnergy

Station 4 „Skisprung“

Bei der Station Skisprung ist Sprungkraft, Stabilität und Gleichgewicht gefragt.

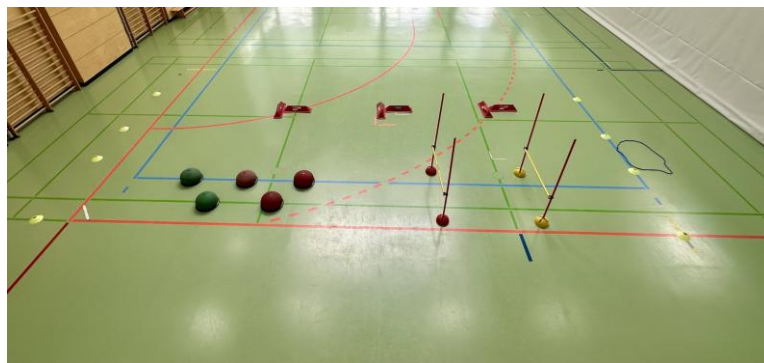
Die Station beginnt zwischen den Start-Markierungshütchen. Der Teilnehmer startet mit der ersten Übung, bei der er über die V-Boards beidbeinig springt. Zunächst erfolgt ein seitlicher Sprung über die V-Boards, anschließend ein Sprung nach vorne (T-Form). Hierbei ist es egal, ob der Sportler zuerst von links nach rechts oder von rechts nach links springt.

Im Anschluss läuft der Sportler um die Wechselmarkierung und begibt sich über die Jumper. Danach werden zwei Hürden überwunden und daraufhin wieder ein Hütchen umlaufen, bevor es in die Wechselzone geht und der nächste Sportler starten kann.

Durchführung

- Seitlicher bzw. Frontaler Sprung über die V-Boards
- Überqueren der Jumper
- Über die beiden Hürden springen (unterschiedliche Höhen je nach AK)

| AK | Höhe der Hürde |
|-----|----------------|
| U8 | 20cm |
| U10 | 30cm |
| U12 | 40cm |
| U14 | 40cm |
| U16 | 50cm |



Material

- 8 x Markierungshütchen
- 6 x V-Boards
- 5 x Jumper
- 4 x lange Stangen
- 2x kurze Stangen
- 4 x Pilze
- 4 x Stangenclips
- 1 x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift/Stoppuhr/Zähler

Ablauf

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

Wertung

- 1 Punkt pro V-Board

- 1 Punkt für Überqueren aller Jumper
- 1 Punkt pro Überspringen der Hürde

Aufgabe des Stationsbetreuers

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

Mögliche Fehlerquellen

| Fehler | |
|--------|--|
| 1. | Nicht beidbeinig über V-Boards springen, keine korrekte Ausführung, V-Board verrutscht |
| 2. | Überspringen von einem Jumper, Bodenberührung |
| 3. | Hürden fallen um |
| Lösung | Zurücklaufen und Wiederholung der Übung oder keine Punkte |

Wechselbedingungen:

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

DSV-SommerSkiChallenge powered by skiEnergy

Station 5 „Skicross“

Bei der Station Ski Cross wird neben Schnelligkeit und Kraftausdauer vor allem Geschicklichkeit gefordert.

Die Station beginnt zwischen den Start-Markierungshütchen. Der Teilnehmer startet mit der Koordinationsleiter, wobei je nach Altersklasse ein anderes Sprungmuster vorgegeben ist.

Anschließend muss eine Teilstrecke rückwärts bewältigt werden. Nach der nächsten Wendezone folgt ein Hütchen-Slalom, der zügig und präzise absolviert werden muss. Danach wird wieder ein Hütchen umlaufen und eine Bahn gesprintet. Am Ende der Bahn wird wieder ein Hütchen umlaufen, um zur letzten Aufgabe zu gelangen. Dort absolviert der Sportler einen Intervalllauf. Dieser wird zwischen zwei Hütchen gestartet. Zunächst sprintet er zum ersten Hütchen und läuft anschließend zurück zum Startpunkt. Danach folgt ein Sprint zum zweiten Hütchen und anschließendem Lauf zum Startpunkt. Zum Abschluss erfolgt ein Endsprint bis zum Ende der Bahn. Daraufhin wird wieder ein Hütchen umlaufen und der Sportler begibt sich in die Wechselzone, sodass der Nächste starten kann.

| AK | Koordinationsleiter | Skizze |
|------------|--|--|
| | | <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">Rechter Fuß</div> <div style="display: inline-block; border: 1px solid black; padding: 2px; background-color: #f00;">Linker Fuß</div> |
| U08 | Sprünge beidbeinig | |
| U10 U12 | <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts starten • Fuß nacheinander ins Feld, zuerst rechts dann links | |
| U14 U16 | <ul style="list-style-type: none"> • rückwärts starten • Fuß nacheinander ins Feld, zuerst rechts dann links | |

Durchführung

- Durchspringen der Koordinationsleiter
- Begrenzte Strecke rückwärtslaufen
- Eine Bahn Hütchen-Slalom
- Eine Bahn sprinten
- Intervalllauf



Material:

- 14 x Markierungshütchen
- 1 x Koordinationsleiter
- 12x Pylonen
- 1x Seil
- Maßband/Klemmbrett/Stift/Stoppuhr/Zähler

Ablauf:

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

Wertung:

- 1 Punkt für korrekte Durchführung des vorgegebenes Sprungmuster
- 1 Punkt für begrenzte Strecke rückwärtslaufen
- 1 Punkte für ein fehlerfreies Absolvieren des Slaloms
- 1 Punkte korrekte Ausführung des Intervalllaufes

Aufgabe des Stationsbetreuers

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

Mögliche Fehlerquellen

| Fehler | |
|---------------|---|
| 1. | Fehlerhaftes Sprungmuster |
| 2. | Gar nicht bzw. nur teilweise rückwärts gelaufen |
| 3. | Umrennen der Hütchen |
| 4. | Auslassen eines Hütchens beim Intervalllauf, fehlerhafte Ausführung |
| Lösung | Zurücklaufen und Wiederholung der Übung oder keine Punkte |

Wechselbedingungen:

- Wechsel durch Betreten des Seils (Wechselmarkierung) → Start von neuem Sportler