

Biathlon

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Neben dem Ski Alpin, dem Skisprung, der Nordischen Kombination, dem Langlauf, dem Ski Cross, dem Freestyle ist der Biathlon im Deutschen Skiverband (dsv) organisiert. Die Gesamtzahl der in den Vereinen des dsv organisierten Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahren (93.000 Jungen, 87.000 Mädchen) bietet nicht die Möglichkeit zur Differenzierung nach Sportarten.
Historie	Der Ursprung ist in der Zeit der Jäger und Sammler zu suchen, wo mit Pfeil und Bogen dem Wild auf skiähnlichen Gebilden nachgestellt wurde. Historische Funde arktischer Steinzeitkunst zeigen u.a. einen skilaufernden Bogenschützen, der auf das 2. Jahrtausend vor unserer Zeitrechnung datiert wurde. Um das Jahr 1550 begann die Tradition im Militärskilanglauf in den skandinavischen Ländern und in Russland. Seit 1960 (Squaw Valley) ist Biathlon für Männer, seit 1992 (Alberville) auch für Frauen olympisch.
Kurzcharakteristik	Biathlon besteht aus Skilanglauf, seit 1985 ausschließlich in der Skatertechnik, mit eingeschobenen Schießübungen. Zum Einsatz kommen Spezial-Kleinkaliberwaffen mit offenem Visier und ohne Ladeautomatik. Geschossen wird auf fünf in 50m Entfernung angebrachten Zielen in stehendem und liegendem Anschlag. Auf unterschiedlich langen Laufstrecken von 6 km (Sprint weibliche Jugend) bis zu 20 km (Einzel Männer) werden im Biathlon Wettbewerbe im Einzel, im Sprint, in der Verfolgung (auf der Basis des Sprintergebnisses) und im Massenstart, sowie als Mixed- und als geschlechtsspezifische Staffel durchgeführt.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	kardiopulmonale Ausdauer
konditionell (sekundär)	Schnelligkeitsausdauer, Kraftausdauer
Koordinativ	Präzisionsanforderungen, Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit
Psychisch	Konzentrationsfähigkeit
Besonderheiten	Der Wechsel zwischen Ausdauer- und Präzisionsanforderungen machen den Reiz des Biathlon aus. Die Athleten erreichen den Schießstand mit sehr hohen Pulsfrequenzen und müssen die Folgen dieser Belastung für den Erfolg beim Schießen schnell kompensieren. Laufen mit der Waffe ist erst ab dem 15. Lebensjahr gestattet. In den jüngeren Altersklassen wird ohne Waffe gelaufen; diese liegt am Schießstand bereit.

Kontraindikationen

absolut	Hüftdysplasie, Spondylolisthese, ausgeprägte Skoliosen bzw. Kyphosen, aseptische Knochennekrosen
relativ	Achsabweichungen der unteren Extremitäten
sportarttypische Verletzungen	Akute Traumen sehr selten, fehlender Breitensportcharakter mit Verletzungen ungeübter Aktiver, Schussverletzungen als Einzelfälle Durch Stürze bei Langlauf Prellungen sowie Distorsionen mit Gelenkbinnenschädigungen im Bereich Hände, obere Sprunggelenke und der Kniegelenke Frakturen der Extremitäten oder im Bereich der Wirbelsäule und des Thorax
sportarttypische Überlastungsfolgen	Dysbalancen des muskuloskeletalen Systems führen zu akuten und chronischen Muskeldystonien, Insertionstendinopathien, Tendinitiden, Knochenhautreizungen Schultergürtel: subakromiale Engpass-Syndrome, Arthrose AC Gelenk, Funktionseinschränkungen Schultermuskulatur und Rückenmuskulatur durch Haltearbeit beim Schießen LWS und lumbosakraler Übergang mit ISG: Myogelosen, Blockaden, Nucleus-pulposus-Prolaps, Osteochondrosis intervertebralis, Facettengelenkarthrosen Kniegelenk: femoropatellare Chondropathien, ligamentäre Instabilität, Meniskusdegeneration, Gonarthrose Chronisches Kompartmentsyndrom Unterschenkel Fuß und OSG: Arthrosen, Metatarsalgien, chronische Bandinstabilität
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Hohe Sicherheitsstandards zur Verhinderung letaler Schußverletzungen Behebung muskulärer Missverhältnisse Konsequentes Training der Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur Vorbeugung von Kälteschäden
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	
Trainingshäufigkeit	Der Einstieg in die Nachwuchsförderung Biathlon erfolgt etwa mit dem Übergang in die Sekundarstufe I. In der Grundausbildung wird 2 mal wöchentlich trainiert. Im Grundlagentraining 4-5 mal wöchentliches Training folgen 8-10 Trainingseinheiten im Anschlussstraining. Im Leistungs- und Hochleistungstraining sind 12-15 Einheiten pro Woche obligat.
Komplementärsportart	Rennrad, Mountainbike, Skiroller
Anmerkungen	www.ski-online.de