



Disziplinversammlung 17.11.2011

- Training im Kinderbereich**
- Technikleitbild**

Training im Kinderbereich Ski alpin, Sommer

- Im Kinderbereich ist ein breit gefächertes Training in allen Belangen Grundvoraussetzung!
- Andere Sportarten / Ballsportarten sind unabdingbar!
- Spezielles Training in bestimmten Bereichen notwendig:
(Ausdauer, Schnelligkeit, **Koordination**, Beweglichkeit, Kräftigung Rumpf)
- Krafttraining im Kinderbereich in freier Bewegung mit spielerischen Übungen!
- Inline-Training für Gewandtheit, Ausdauer, Positionierung
- spezielles Techniktraining mit kleinen Richtungsvorgaben (Hütchen)

Training im Kinderbereich, Winter

Wir brauchen gute, vielseitig - komplett ausgebildete Skifahrer!

Wie erreichen wir das?

Grundvoraussetzung ist eine **solide, stabile Grundposition** auf Ski.

Erfahrungen sammeln auf:

- Piste/Pistenrändern
- Buckelpiste
- Schwierigem Untergrund, schwer fahrbaren Schnee, Tiefschnee
- Sprünge in allen Variationen (weit, hoch, mit Tricks)
- Tempo (tempoforderndes und freches Skifahren)

Training im Kinderbereich, Winter

Aufteilung in %:

Freies Skifahren

= 80%

(Piste 40%, abseits Piste 20%, Buckel 20%, Springen 20%)

Alles mit 1 Paar Ski = Riesenslalomski!!

Fahren im gebundenen Weg:

= 20%

(große Kurven 60%, kleine Kurven 40%)

Ziel ist es nicht, den perfekten Stangenfahrer zu erzeugen!!!

Training im Kinderbereich, Winter

Piste:

- Lange und kurze Radien mit RS Ski (Kurzschwung)
- Stockeinsatz
- Pistenränder als Übergang nutzen
- mit einem Ski – abwechselnd beide Beine!!
- verschiedene Bewegungsaufgaben bei langsamem Tempo

Abseits der Piste:

- Tiefschnee / ungespurtes Gerlände
- zerfahrener Schnee
- Pistenrand präpariert – unpräpariert

Training im Kinderbereich, Winter

Buckelpiste:

Bewegungsablauf schulen (Ausgleichsschwingen)

- auf Piste (Tiefschwung)
- mit einzelne Buckel
- wilde Buckelpiste fahren
- Hotline (ausfahren - Fliegen/Prellen)

Springen:

- Pistenrand
- kleine Schanzen (in Abfahrtsposition, mit Tricks ...)
- mittlere Kicker, langsames Tempo (stabiler Abfahrtsprung mit „Drücken“, ...)

Training im Kinderbereich, Winter

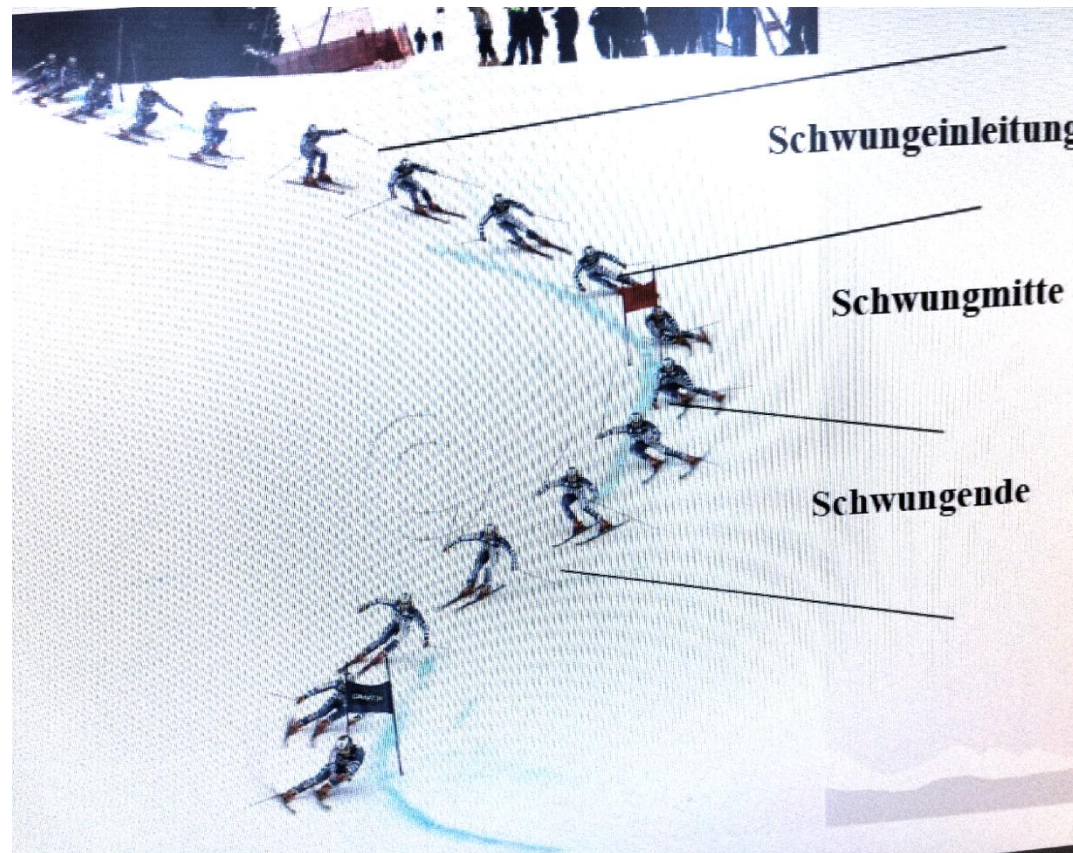
Unter Beachtung folgender
Aspekte bezüglich des
Technikleitbildes

Zentrale Grundposition

- Mittige, regulierende Position in Vor-Rück Richtung, Bewegung nach vorne zum Wechsel
- Angepasste Ausgleichsbewegung des Oberkörpers mit dem Ziel vermehrte Außenskibelastung – beidbeiniger Schneekontakt
- Mittlere Beugestellung, ausgewogen verteilt auf Sprung-, Knie und Hüftgelenk
- Annähernd parallele Achsen (Hüft-, Schulterachse in Verbindung mit der Skistellung), stabiles Rotationsverhalten, (Spannung der Rumpfmuskulatur um die Körperlängsachse)
- Arme (seitlich) vor dem Körper
- Offene Kniestellung, Ski möglichst gleich aufgekantet

Ziel: Ski sollen möglichst wenig bremsen !!

Schwungphasen



Schwungeinleitung

- Aus der Mittellage Aufkanten und Druckaufbau über die Bewegungskombination Sprunggelenksbewegung, Kniebewegung, Beckenpositionierung und Kurvenlage, beginnend von unten!
- Becken (Körperschwerpunkt) bewegt sich dem Radius und dem Tempo angepasst nach innen (keine Verdrehungen)
- Stabiler hoher Kniewinkel des Außenbeins
- Druckaufbau erfolgt über den Außenski bei beidbeinigem Schneekontakt

Schwungmitte Phase des größten Drucks

- Mit dem Verlauf des Druckaufbaus, das Becken ohne extreme Verdrehungen nach innen verschieben und dabei mit dem Oberkörper ausgleichen.
(Stellung tal-offen)
- Beine, Becken und Oberkörper stabilisieren (dem Druck nicht ausweichen!)
- Das Zusammenspiel Kurvenlage und Bewegungstiming bewirkt eine optimale Kraftlinie in Richtung Skikante.
Dadurch kann ein optimaler Druck im Ski zum richtigen Zeitpunkt aufgebaut werden.

Schwungende

- Situationsangepasstes, aktives Bewegen über beide Beine nach vorne in die Mittellage
- Übergang in eine situativ angepasste Gleitphase

Den Schwung aktiv beenden (Begründung)

Früh im Kurvenverlauf beginnende, aber dosierte Bewegung über beide Beine nach vorne mit dem **Ziel:**

- Verringerung des Kantwinkels – Ermöglichen einer Gleitphase
- Druck zwischen Ski und Unterlage zum Schwungende verringern – Ski darf nicht bergauf fahren!
- Tiefe Gesäßpositionen zum Schwungende erschweren die Bewegung nach vorne
- Auftretende Kräfte können nur schwer reguliert werden

Übergreifende Punkte über alle Schwungphasen

- Stabilisation des Oberkörpers in allen Schwungphasen
- Stabiles Becken in allen Schwungphasen

Trainingsmethodische Hinweise

- Vielseitigkeit des Trainings durch abwechslungsreiches Training bzw. durch Training in mehreren TE pro Tag
- Eigene Lösungswege finden lassen und vielseitige Lösungsmöglichkeiten akzeptieren
- Individuelle Eigenheiten berücksichtigen
- Vielseitigkeit auch in der Basistechnik und der Disziplintechnik

Technikleitbild Renn-Basis-Technik

**Das Ziel unseres Technikleitbildes ist
schnellst mögliches und
wettkampfstabiles Skifahren.
„Technik ist Mittel zum Zweck“**