

## TSV-Trainerfortbildung 17./18. 11. 2012

### Station: Super-G

#### **Kurssetzung (Schüler):**

- Verwendung von Kippstangen
- Gelände sinnvoll ausnützen, Wechsel von mittleren und großen Radien, Tore in der Falllinie nicht erlaubt
- Der Lauf soll Grundformen des Springens und Gleitens enthalten (geländeangepasst.), RS-ähnliche Radien.
- Richtungsänderungen: 8-12% der Höhendifferenz, HD: 220-350m.
- Lichte Breite offene Tore: 4-8m; blinde Tore: 8-12m; mind. 15m Abstand langer Zug
- Außentore verpflichtend.

#### **Trainingsablauf:**

- Pistenreservierung
- Sicherheit: Sturzräume, Absperrungen (Start, Strecke, Zielraum.), Markierungen (blaue Farbe, Linienhilfen.), Trainerpositionen (Start, Strecke, unübersichtliche Stellen etc., Überblick über gesamt Strecke!), Freizeichen bzw. Funkverbindung („Start frei“, „Start stopp“, **ein Hauptverantwortlicher für die Freigabe!!!**)
- Herantasten an Geschwindigkeit, eventuell Fahrten in Etappen.
- Rennbekleidung hinsichtlich Geschwindigkeitsgefühl, Rennanzug, SG-Stöcke für optimale Hockeposition, Rückenprotektor.
- Konzentration und Disziplin der Athleten.
- Besichtigung in der Gruppe, bei erfahreneren Athleten positionsmäßig.
- Gewöhnen ans Gerät bei vorangegangenen Freifahreinheiten mit SG-Material.
- Aufbau der Elemente: Wellenbahn, Gleiten, Sprung bei vorangegangenen Einheiten.
- Funkverkehr auf das Wesentliche beschränken.
- Position Start bei unerfahrenen Athleten mit Trainer besetzen (Funkgerät zu wenig!), zwecks Startablauf, Streckeninfos und Startfreigabe.
- Zielauslauf auf Pistenbeschaffenheit prüfen und großflächig bemessen.