



Trainerfortbildung 05.10.2019

Station Riesenslalom (Annewanter, Erler)

Programm:

Station 1 → Riesenslalom Kinder U8-U12

Kurssetzung laut ÖWO:

- min. Torabstand 10m; max. Torabstand 22m
- min. ein langer Schwung (max. Torabstand von Drehstange zu Drehstange 30m)
- 2. Tor vom langen Schwung ca. im ersten Drittel des gesamten Torabstandes
- kann ohne Außenstangen gesetzt werden, ausgenommen davon sind das erste und das letzte Tor, sowie das 2. Tor eines langen Schwunges
- Die Tore haben eine lichte Breite von mindestens 4 m und höchstens 8 m aufzuweisen
- min. Höhendifferenz 120m; max. Höhendifferenz 180m
- Anzahl der Tore min. 13%; max. 18% der Höhendifferenz

Station 2 → Riesenslalom Schüler U13-U16

Kurssetzung laut ÖWO:

- min. Torabstand 10m; max. Torabstand 27m
- min. ein langer Schwung (max. Torabstand von Drehstange zu Drehstange 35m)
- 2. Tor vom langen Schwung ca. im ersten Drittel des gesamten Torabstandes
- kann ohne Außenstangen gesetzt werden, ausgenommen davon sind das erste und das letzte Tor, sowie das 2. Tor eines langen Schwunges
- Die Tore haben eine lichte Breite von mindestens 4 m und höchstens 8 m aufzuweisen
- min. Höhendifferenz 180m; max. Höhendifferenz 350m
- Anzahl der Tore min. 12%; max. 17% der Höhendifferenz

Grundsätzliches:

- Vom Leichten zum Schweren (Kurssetzung, Gelände, Verhältnisse, ...)
- Variation in der Kurssetzung
- Achten auf Gefahrenstellen (Hindernisse, Abstand zum Pistenrand/Liftrasse, ...)
- Sturzzonen beachten
- Kurssetzung dem Niveau der Gruppe anpassen
- Pistenbedingungen beachten
- Wellen und Sprünge optional
- Lange Schwünge gezielt einsetzen (bei Übergängen, Ausweichen von Gefahrenstellen, ...)
- Einfahrtshilfen, Drehhilfen und Ausfahrtshilfen bei Bedarf einsetzen (Gezielter Einsatz, nicht alles auf einmal!)
- Speziell Kinder: Außenstangen bei langen Zügen auch im Training setzen, um spätere Verwirrung bei Rennen zu verhindern