

Trainerfortbildung 05.10.2019 STUBAI

„Kurssetzung SL Schüler“

Zielsetzung

- ➔ Was will ich mit Hilfe der Kurssetzung erreichen?
 - Rhythmisierung / Variationen / Kombinationen
 - Was kann ich mit Hilfe der Kurssetzung erreichen?
 - Training / Rennen
 - Gelände berücksichtigen
 - Pistenbeschaffenheit berücksichtigen (eisig/aggressiv/weich...)
 - Leistungsniveau berücksichtigen

- ➔ ÖWO Grundsätze:
 - Vollendete schnelle Ausführung aller Schwünge
 - KEINE akrobatischen Anforderungen
 - Flüssige/vielseitige Kurssetzung -> verschiedene Radien
 - Vermeiden von einförmigen Serien (z.B. 20 rhythmische offene Tore...)
 - KEIN plötzliches Abbremsen erzwingen
 - Vor schwierigen Kombinationen ein „einfaches“ Tor setzen -> nicht zu Beginn od. zum Schluss
 - Letztes Tor so platzieren, dass die Athleten/innen mittig in Ziel geführt werden

Reglement:

- Ø der Stangen 27mm
- “Einstangen-SL”; Außentore bei erstem und letztem Tor sowie bei Kombinationen (Haarnadel/Vertikale/verzögerter Schwung...)
- Figuren: 3 – 5 Haarnadeln / 1 – 2 Vertikalen / 1 verzögerter Schwung (12 – 16m)
- Mindestabstand 75cm
- Torabstände 9m +/-2m
- Abstände Kombinationen 4 – 6m
- Toranzahl: 33 – 38% der Hd. +/- 3 Richtungsänderungen
- Höhendifferenz: 120 – 160m

Sicherheit:

Ausreichend Platz / Abstände zu Lift, Hindernissen.... / Absperrung

Hilfsmittel:

Maßband / Einfahrts-, Ausfahrts-, Abstandshilfen / Farbe / RS Tore...

Handbuch „Skitechniktraining“ für Trainer:

Hier sind alle wichtigen Infos für alle Leistungsstufen zusammengefasst!