

Verteiler: alle Trainer/-innen des STN + Franzi

**Dat Zeit Ausbilder Thema Inhalt Anmerkungen**

**Samstag 12.05.2018**

**7:00-13:00**

Andi

**SL**

**Kurssetzung**

Kurssetzung nach den Zielen und den Athleten ausrichten!  
Welche Kurssetzung hilft dem Sportler seine Schwäche zu verbessern?

**Stationen**

Läufe mit Unterbrechungen  
Variationen, ohne Besichtigung! - Spontanität fördern

**Kniekipper Varianten**

Trichter, Gartenzaun, Rechen = Bewegungsdynamik + korrekte Skitechnik

**Übungen im Kniekipperkurs**

**Lange Stangen**

ggfs. schief nach Aussen stecken

**Vertikalen**

Welche Hand räumt?

**SL-Technik**

**SL-Schwung**

Aufrechte Körperposition, Vertikalbewegung, Lagen  
Skistellung Hüftbreit

**Kontrastfahren - Selbsterfahrung sammeln**

Mit Rotation mit Gegenhalten  
Mit breiter, mittlerer und schmaler Skistellung

**Übungen**

Stöcke in Vorhalte  
Stöcke im Rücken übergeben  
Stock in der Innenhand vorhalten (wenn die Schulter nach hinten fällt)  
Stock in der Aussenhand tief oder in Vorhalte um Rotation zu verhindern  
Hände auf die Knie:=> Hände drücken die Knie zur Kurvenmitte

**Beweglichkeit, Bewegungsschnelligkeit**

Winkelspringen => Umsteigesprünge, im Stand, im Steilen ins  
Flache von langen Kurven zu kurzen Kurven und umgekehrt

**Körperposition**

Bogeninnerer Ski anheben der Skispitze  
Auf dem neuen Innenski die Skispitze anheben und auf dem neuen Ausenski den Schwung einfahren; Beim Anheben der Skispitze Hüfte nach vorne bewegen und strecken, Oberkörper macht leichte Gegenbewegung nach vorn um Rücklage zu vermeiden; Keine Schulter vor Bewegung.

**16-17:30**

**Kondi+Koordination**

Svenja Hujara

**Station 1: Tappings**

Auf Kommando: vor-,rück- und seitwärts, Fuss ausstellen recht, links, springen, Sprints, Wettbewerbe

C:\Users\SESA341272\Documents\HM\Ski\[Ski\_Infos.xlsx]TFB\_12-13.05.2018

Verteiler: alle Trainer/-innen des STN + Franzi

<b>Dat</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ausbilder</b>	<b>Thema</b>	<b>Inhalt</b>	<b>Anmerkungen</b>
		?		<b>Station 2: Doppelleiter</b>	Unterschiedliche Anzahl von Tappingschritten mit Seitenwechsel
		?		<b>Station 3: Zahlenmatte</b>	Koordination und Hüftbeweglichkeit, Ausfallschritte, Hüpfen / Springen, vor- und seitwärts
		Christof		<b>Station 4: Dehnung</b>	Ausfallschritte vorwärts und seitwärts, Oberkörperdrehung horizontales Bergsteigen / klettern
				<b>Station 4: Schnelligkeit (pyhsisch und psychisch)</b>	3 gewinnt

**20:30 - 22:00**

**Vortrag mit Diskussion**

Stefan Niehüser

**Entwicklung des WSV NC**

Stefan sieht den NC als das wichtigste Element im WSV  
Leistungssport Alpin

**Sonntag der 13.05.2018**

7-12:00

Christof

**RS**

**Kurssetzung**

Vom Leichten zum Schweren, Zielgruppen orientiert

**Ziel der Kurssetzung**

Was will ich erreichen?

RS-Tore mit gekreuzten Stangen (X) => Hüftknick und Angulation  
provozieren

Doppeltore oder Pinsel als Anfahrhilfe

**Hangneigung, Länge und Versetzung**

flach, mittelsteil, steil

**Weit stecken in Abfahrtshocke**

weit aber drehend, Abfahrtshocke mit Hüftknick / Schulter

**Bewegungsgasse**

Bewegung erzwingen

**Timing optimieren**

RS mit SL-Ski Abstände variieren

**Vorfahren**

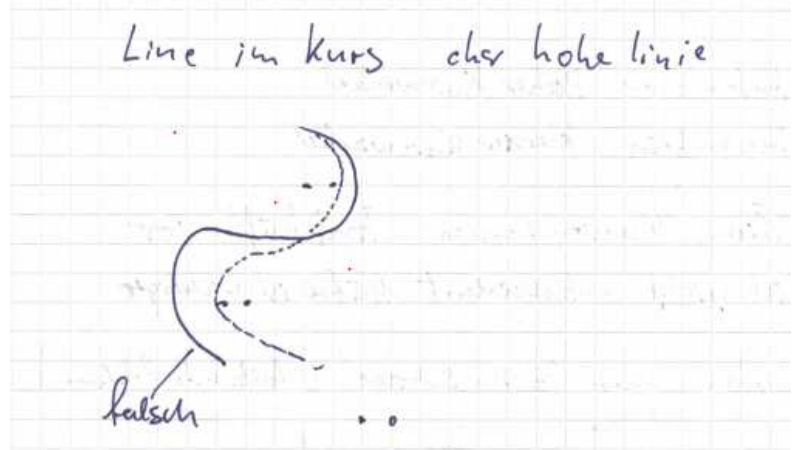
Was sieht der Athlet? Torlappen, Stange/-gelenk, nächstes Tor?  
Blickrichtung; Wohin wird geschaut?

**Linie im Kurs aber eher hohe Linie**

2/3 vor und 1/3 nach dem Tor? Genaue Erklärung! Sonst Quer-  
oder Bergfahrt!

Verteiler: alle Trainer/-innen des STN + Franzi

**Dat Zeit**      **Ausbilder**    **Thema**      **Inhalt**      **Anmerkungen**



**Zu spitz / direkt**

gerade aufs Tor, ohne Raum zu geben

**Ski freigeben**

Ski plan stellen

**RS-Skitechnik / RS Schwung**

**Hüfte Richtung Kurvenmitte Aussenhüfte nach vorne**

Aussenhüfte vorwärts oder Innenski nach hinten ziehen.

Schrittstellung reduzieren

Aussenbein hoher Kniewinkel und Innenbein kleiner Kniewinkel;

Knie ist nicht entscheidend Hüfte ist wichtiger

Aussenski nach vorne schieben oder Innenski nach hinten ziehen

=> Aussenhüft geht vor => Achsenparallelität

**Extremfahrten mit Gesäss im Schnee**

**Hände vor ist falsche Anweisung**

Jede Bewegung nach vorne erzeugt auch eine Gegenbewegung nach hinten. (Hände vor, Hüfte / Po zurück)

**Aufrechte Position**

Kniewinkel nicht unter 90 Grad relativ aufrecht, tiefe Position

durch Hüftbeugung zur Kurvenmitte erzeugen

**Kantwinkel**

durch Hüfte erzeugen, Knie nicht zuviel nach innen, Hüftknick mit OK-Ausgleich

**Unterfahren**

wenig Vertikalbewegung, mehr Vorwärtsbewegung

**Lage**

Variationen (Vor-/Rück und Aussen-/innen) zur Bewegungs- und Belastungserfahrung

**Übungen**

Athleten sollen Übungen selber überlegen (soweit zielführend)

max. 3 Übungen pro Athlet => 10.000 Wiederholungen bis zur Automatisierung

**Bergstemme**

C:\Users\SESA341272\Documents\HM\Ski\[Ski\_Infos.xlsx]TFB\_12-13.05.2018

Verteiler: alle Trainer/-innen des STN + Franzi

<b>Dat</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ausbilder</b>	<b><u>Thema</u></b>	<b>Inhalt</b>	<b>Anmerkungen</b>
					Frühzeitiger konsequenter Wechsel auf den Aussenski: Drauf bleiben! Spannung aufrecht erhalten

#### **Wellenbahn**

Körperposition ändern / korrigieren

#### **Didaktik**

##### **Korrekturkommunikation**

Weniger sagen mehr fragen

Selbstanalyse /-beurteilung

Kinder mit offenen Fragen abfragen

##### **Korrekturen / Kritik**

Positive Kritik: Nicht nicht sagen!

Nicht immer nur Schwächen rausstellen

Schwächen durch Aufgaben bearbeiten

Nur Schwerpunkt korrigieren

#### **Hilfsmittel**

##### **Video / Tablet**

sofortiges Feedback ist notwendig, Video als internes

Analyseinstrument für den Trainer

##### **Funkgeräte**

Ansage der Schwerpunkte am Start zur Umsetzung im Lauf!

##### **Position des Trainers**

Positionen / Sichtweisen wechseln