

Swiss-Ski Skills für Kinder

16. November 2017

Pia, Alchenberger Kempf, Verantwortliche Kindersport

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN



FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

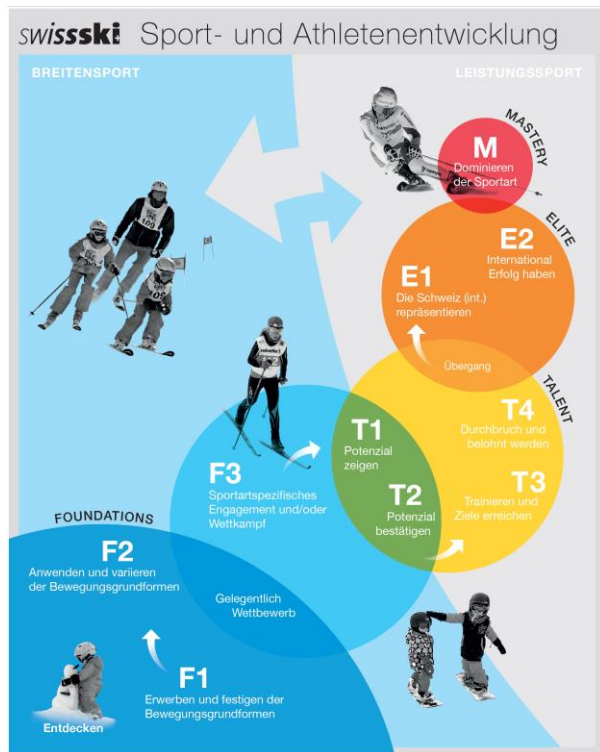


MF Kindersport 2017/2018

01	News	1
02	Best Practice – Ideen für den Skiunterricht	4
03	Off-Snow-Training für Kinder	5
04	Swiss-Ski Skills für Kinder	6

01 News

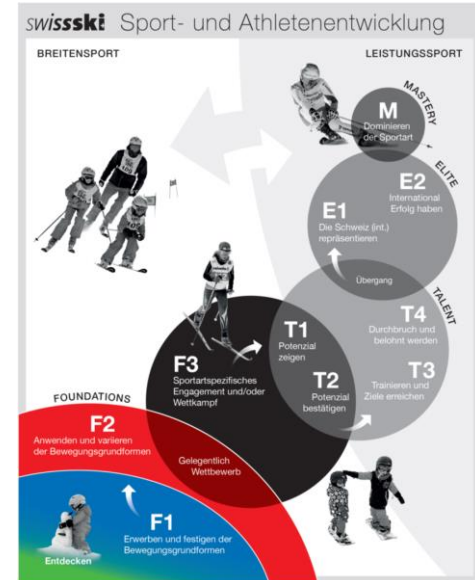
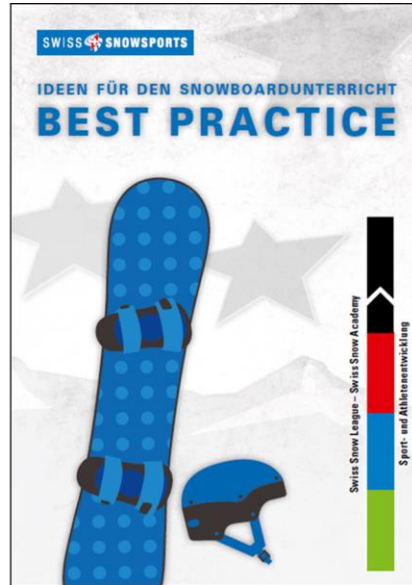
Sport- und Athletenentwicklung



02 Best Practice

Best Practice

Ski / Snowboard

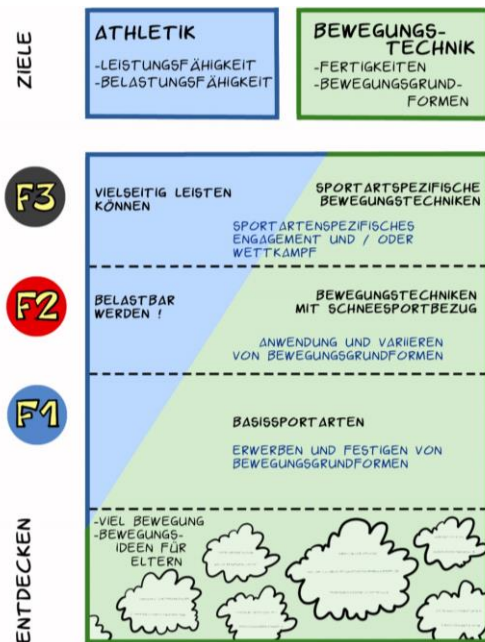


03 Off-Snow-Training für Kinder



- Off-Snow-Training für Kinder ist abgestimmt auf die Sport- und Athletenentwicklung FTEM
- Der erste Schlüsselbereich Foundation (F1, F2, F3) wird thematisiert
- Vielseitig, zielgerichtetes Off-Snow Training ist Grundlage für angehende Schneesportler

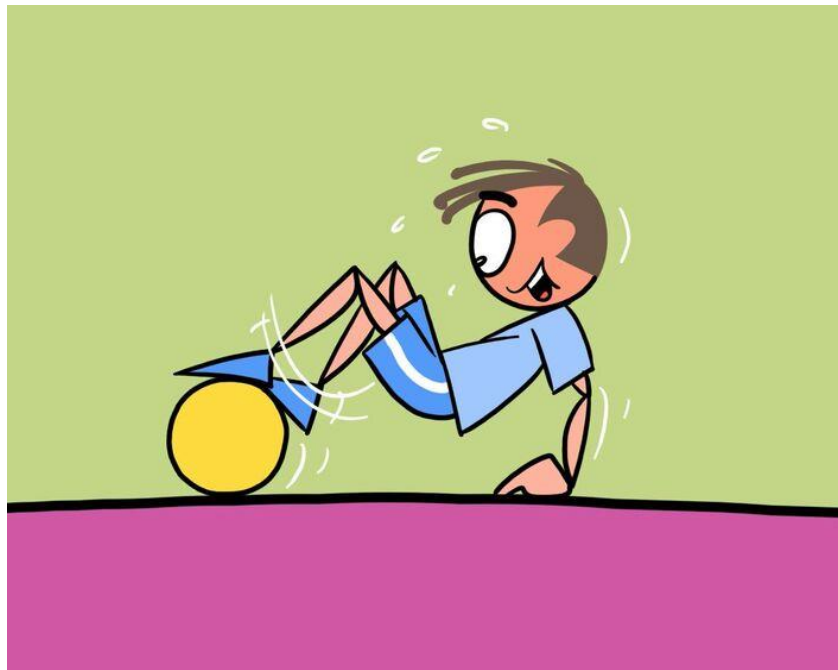
Aufbau Off-Snow-Training für Kinder



- Aufgebaut anhand von Basissportarten
- Durch Off-Snow-Training kann die Athletik und Bewegungstechnik aufgebaut werden
- Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit gilt es zu steigern
- Regelmässiges Training macht Kinder resistent gegen Verletzungen

Off-Snow-Training für Kinder

Methodische Tipps



- Siehe «Betty Bossi Menüvorschlag» S. 7
- Plane Einheiten von 3-5 Trainings mit einem Thema/Schwerpunkt
- Beachte die Übungen der unterschiedlichen Phasen eines Kinder (F1, F2, F3)
- Plane eine Einstimmen und ein Ausklang, Ideen dazu findet man am Anfang jeder Basissportart
- Baue immer wieder Kraft, Stabilität und Beweglichkeit anhand der Top 10 Übungen ein (S. 64 – 69)

⁰⁴ Swiss-Ski Skills für Kinder



- Ein Testbüchlein abgestimmt auf das Best Practice und Off-Snow Training für Kinder
- Lea und Luc begleiten die Kinder auf dem ersten Weg der sportlichen Laufbahn mit einem Comic, vielen coolen Übungen, Tipps, Aufgaben, kniffligen Rätseln und einem grossen Wimmelbild





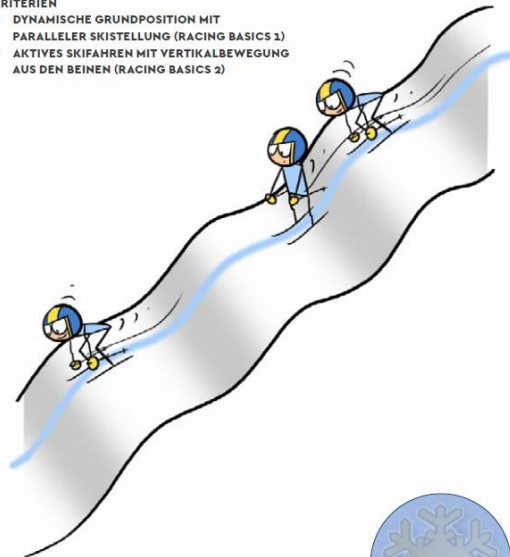
- Teilziele der Phasen Entdecken, F1, F2, F3 mit Unterschrift bestätigen
- Off-Snow Kleber
- Schneeflocken Kleber Bronze, Silber, Gold
- Phasenkleber

Parcours F1 Gold

Aktives Befahren von einfachen Wellen-Mulden mit stetigem Schneekontakt

KRITERIEN

- ▷ DYNAMISCHE GRUNDPOSITION MIT PARALLELER SKISTELLUNG (RACING BASICS 1)
- ▷ AKTIVES SKIFAHREN MIT VERTIKALBEWEGUNG AUS DEN BEINEN (RACING BASICS 2)



DATUM UND UNTERSCHRIFT TRAINER







Vielen Dank!

Pia Alchenberger
T +41 31 950 61 25
pia.alchenberger@swiss-ski.ch

Swiss-Ski
Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
Postfach 252
3074 Muri bei Bern

T +41 31 950 61 11
info@swiss-ski.ch