

## Kinder Ski Basic der SCO Vereine am 4.1.2022 in Laterns/Gapfohl

### **Disclaimer/covid**

Dieses „Vorfahren“ ist nicht als Veranstaltung/Rennen in der Skizeit, somit ist es als **Training** zu betrachten. Die jeweiligen Mannschaftsführer achten darauf, daß die entsprechenden Covid-Vorschriften eingehalten werden, so zB. 2G-Bestätigungen, Ninjapass. Sämtliche Personen weisen keine Symptome auf. Es werden Kleingruppen zu max. 15 Personen gebildet. Keine „Vermischung“ einzelner Vereine.

**Allfällige Staubildungen sind jederzeit zu vermeiden! Es gilt der 2-Meter-Abstand, ansonsten FFP2-Maskenpflicht. 2G-Bestätigungen sowie Ninjapass sind dabei und können stichprobenartig kontrolliert werden.**

Anmeldung Ski Basic	Gemäß Excelvorlage „TEILNEHMER Ski Basic“ mit Angabe Covidstatus sowie Name und Tel. des Mannschaftsführers mit Unterschrift <b>bis spätestens 2.1.22 (17 Uhr) per Email an: <a href="mailto:alex.zelzer@gmail.com">alex.zelzer@gmail.com</a></b>
Ausgangslage/Ziel	Wie bekannt ist die Skitechnik Grundlage für eine gute Entwicklung im Allgemeinen wie natürlich auch für den Rennsport. Es ist auch dem Vorarlberger Skiverband ein sehr großes Anliegen, daß großes Augenmerk auf die Technik - va. auf die <b>zentrale Mittellage</b> – gelegt wird, ganz speziell natürlich bei den Kindern!
Teilnehmer	alle Kinder der SCO Vereine, welche in der <b>Skizeit</b> als <b>Athlet</b> angelegt sind  <b>→ Jg. 2010, 2011, 2012, 2013 und 2014</b>
Mannschaftsführersitzung	8.10 Uhr Laterns Talstation 4er (Nähe Kassa)
Vergünstigte Karten	Kinder 18,-- / Betreuer 32,50 Euro sofern die Listen zeitgerecht bis 2.1.22 per Email an Alex Zelzer eingereicht werden. Diese Listen werden dann an der Kassa hinterlegt. Die jeweiligen Mannschaftsführer unterschreiben bzgl. Covid auf dieser „Kartenliste“ und können dann an der Kassa sämtliche bestellten Karten beziehen. (siehe Excelvorlage KARTENLISTE).
Strecke / Beginn	Fallaboda 8 ab 9.30 Uhr
Zeitplan	Gruppeneinteilung / Zeitplan wird an der Mannschaftsführersitzung verteilt
Fahrten	3 Fahrten fix, vierte Fahrt nach Möglichkeit:  <b>1) RTL</b> <b>2) RTL</b> <b>3) Kurzschwung</b> <b>4) Geländefahrt</b> (wird vor Ort entschieden, ob JA oder NEIN)  <i>Beschreibung der Fahrten im Anhang.</i>
Beurteilung	Gold, Silber, Bronze

Bekleidung/Skiwahl	eng anliegende Bekleidung, am besten Rennanzug, Short, Softshelljacke es ist mit <b>RTL-Ski</b> zu fahren
Ausrüstung Mannschaftsführer	Funk (Kanal 1)
<b>Abschlussbesprechung</b>	Abschlussbesprechung und Bekanntgabe der Ergebnisse im Anschluss mit den jeweiligen Mannschaftsführern. Zeit und Ort wird vor Ort bekannt gegeben (Richtwert: zirka 45 Minuten nach der letzten Fahrt in der Gegend Bergstation 4er.

**Diese Abschlussbesprechung ist für uns ALLE sehr wichtig und deshalb bitten wir, dass alle Mannschaftsführer anwesend sind.**

## Beschreibung Fahrten

### 1. Riesentorlaufschwung

Carvingschwünge, zügiges Tempo, mittlere Radien, Korridor wird vorgegeben

#### Beurteilungskriterien:

- **Zentrale Mittellage** (Rückenlage, Innenlage),
- parallele Skiführung,
- stabiler Oberkörper (Rotation)

### 2. Riesentorlaufschwung ohne Stöcke

Analog zur Fahrt 1, jedoch ohne Stöcke. Hände in der Hüfte.

### 3. Kurzschwung

Rhythmischer Kurzschwung mit Stockeinsatz

#### Beurteilungskriterien:

- **Zentrale Mittellage** (Rückenlage, Innenlage)
- Tempokontrolle
- Stockeinsatz

### 4. Geländefahrt (optional)

Je nach Pisten- und Schneebedingungen wird eine Geländefahrt stattfinden. Dabei sollen die Kinder „ohne Vorgaben“ fahren und zeigen, was sie in einem „erschwertem“ Gelände können. Sie sollen nach Möglichkeit mutig sein, eher entlang der Falllinie bleiben. Stürze werden **n i c h t** in die Beurteilung mit einfließen. Das wichtigste ist auch hier die **zentrale Mittellage!**