



Sportliches Profil STSV

2013 / 2018



ZIEL

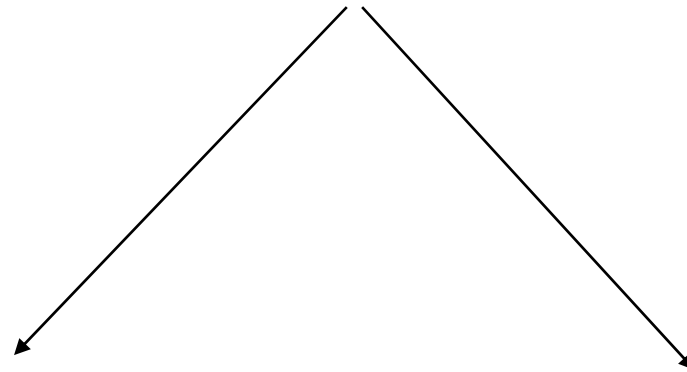
1. **Breite Basis junger Athleten/innen**
(Sportmotorik, Skitechnik, Renntechnik)
2. **Fundament für höhere Aufgaben schaffen**
3. **Professionelles Umfeld – Möglichkeiten**
4. **Wettkämpfe mit FUN – Faktor**
(Free-Ride, Buckelpiste, Teambewerb, Skicross)
5. **Bezirkstrainingszentren**
6. **Nationale und Internationale Erfolge ab Schüler 2**
6. **Mehr Athleten/innen in div. ÖSV – Kader**
7. **Steir. Rennläufer/innen bei der SKI WM 2013 in Schladming**

Leitidee – langfristiger Aufbau

- **Der Trainingsaufbau muss langfristig angelegt sein!** Im Anschlusstraining müssen sämtliche Bereiche bis nahe an die individuellen Grenzen entwickelt werden, um den “Anschluss” an die Weltspitze zu finden.
- Dies ist nur möglich, wenn die Grundlagen dazu bereits im Kindes- und Schüleralter gelegt werden.
- Wer im Jugendalter Grundlagen nachholen muss, kann 1-2 Jahre verlieren und das ist bei der österreichischen Dichte zu lange.



Staudacher/Pernitsch – ÖSV



Kurzfristig 2013

**Jahrgänge 1986 bis 1993
div. ÖSV-Kader / Teilnahme**



FIS ALPINE SKI WM · 2013
SCHLADMING

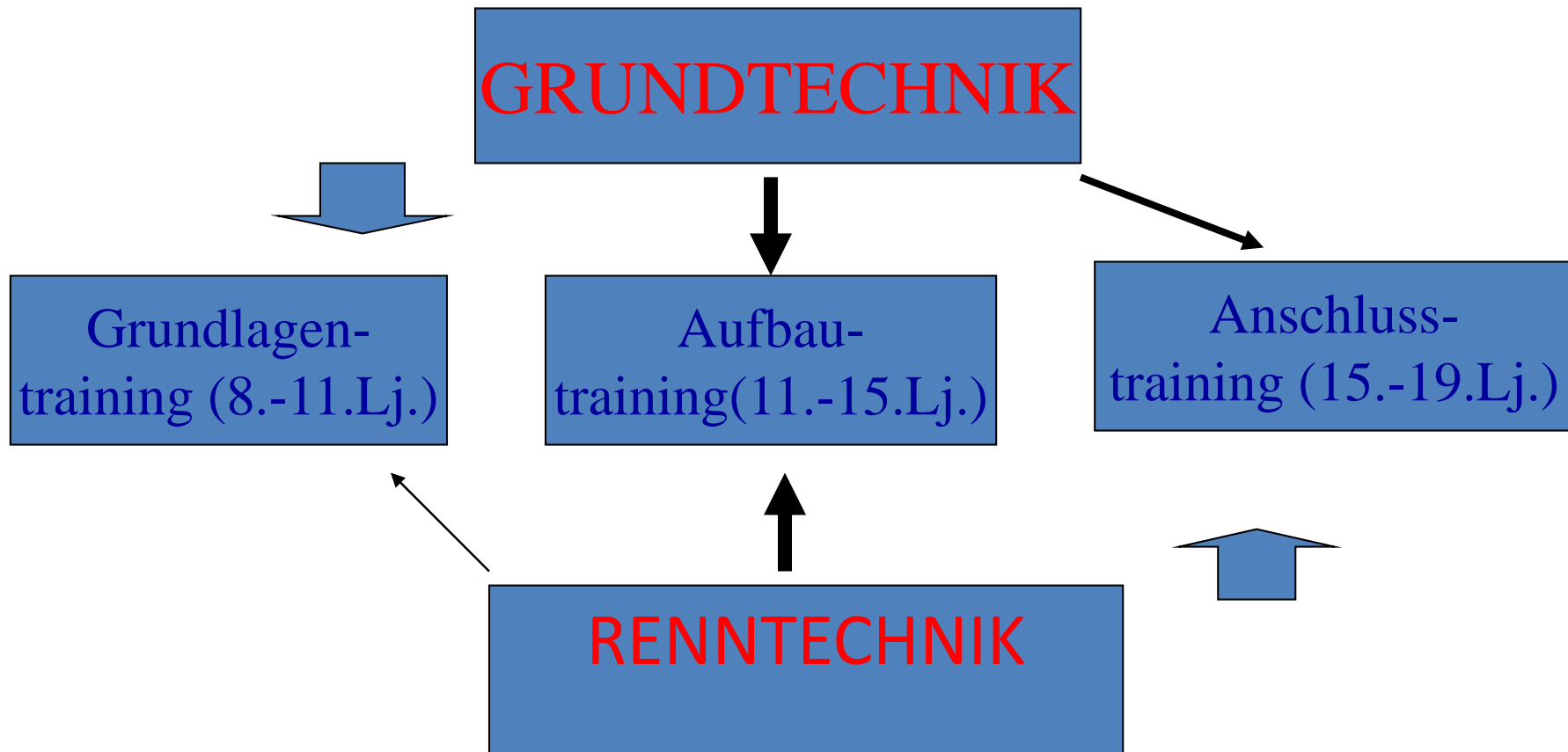
Langfristig

**Jahrgänge 1993 und jünger
Qualifikationen - ÖSV-Kader
breitere Basis Kinder – Schüler
Allg. Ausbildung/Ski- Renntechnik**

Das skisportliche Techniktraining

- **Langfristiger – systematischer Trainingsaufbau**
- **Vielseitige Bewegungserfahrung**
- **Skitechnische Ausbildung - Skilehrerverband**
- **Beherrschen sämtlicher Gelände- u. Schneeformen**
- **Klare Zielvorstellung von der Idealbewegung**
- **Keine Frühspezialisierung**
- **Ausrüstung – Materialentwicklung**
- **Technische Hilfsmittel**

Das skisportliche Techniktraining



GRUNDLAGENTRAINING – KINDER



Skispezifische Inhalte:

Skischulmäßiger Schwungaufbau

Viel freies Skifahren mit und ohne Bewegungsaufgaben

Geländeformen – Buckelpisten

Vielseitigkeitsparcours = aus SL, RS, Speed-Elementen

Häufiger Wechsel von Gelände- und Schneearten

Stangentraining nur im reduzierten Umfang= max. 30 %

STABILE GRUNDTECHNIK !

Grundsätze

Das **Training der skitechnischen Fertigkeiten** im Kinderbereich bildet die Basis für eine erfolgreiche Arbeit im Schüler- und Jugendbereich.

Aufgrund der im Skilauf auftretenden reaktiven Kräfte ist ein **guter konditioneller Zustand** notwendig für das Erlernen der richtigen Technik.

Eine **vielseitige sportliche Betätigung** beeinflusst die skitechnische Entwicklung positiv.

Grundelemente der Bewegung

Skifahren

Ski - „Steuern“

- Drehen
- Kanten
- Belasten
- Gleichgewicht halten

Turnen

Bodenturnelemente

- Rolle vw./rw.
- Überschläge vw./rw.
und seitwärts
- freie Überschläge
- Halteelemente

Bilden die Basis aller komplexer Bewegungen

Steuern – Die Komponenten

Drehen

- Drehen der Ski mit den Beinen
- stabiler Oberkörper
- Mehr drehen => mehr Rutschen
- z.B. Carven –kurze Radien
-

Kanten

- Bewegung aus Sprunggelenk, Knie und Hüftgelenk

Belasten

- Belastungswechsel
- Belastungsverteilung

Gleichgewicht erhalten

Mittellage

dynamisches Gleichgewicht

Ausgleichsbewegungen

Hauptfehler

Positionsfehler

Alpines Fahrverhalten

- Keine Mittellage
- Kurvenerleitung aus dem Oberkörper
- Extrempositionen
- „Beckenkurbel“ – Überdrehen
- Oberkörperposition gebückt / zu aufrecht

Beobachtete Details

Bewegungsregulierung

Druckaufbau und -aufnahme

- Instabilität
- Steife „Skigelenke“
- Mehrmaliges Schwungansetzen
- Zu hartes Ansetzen („Rattern“)
- Nach hinten absitzen

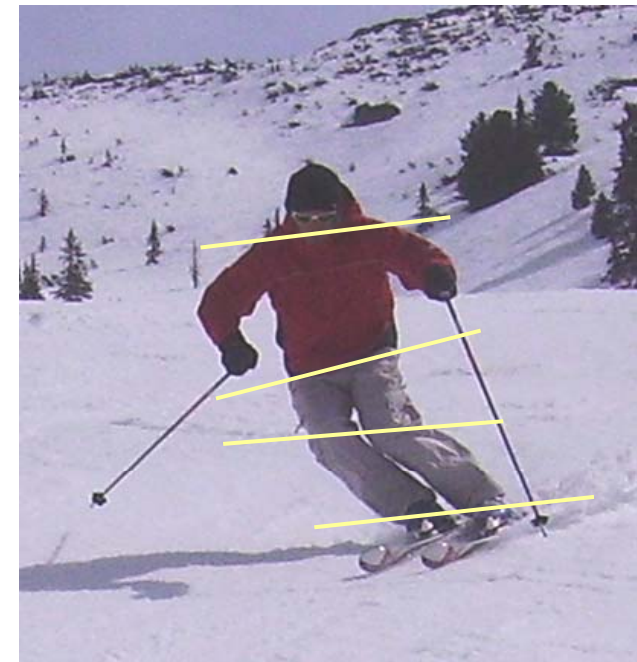
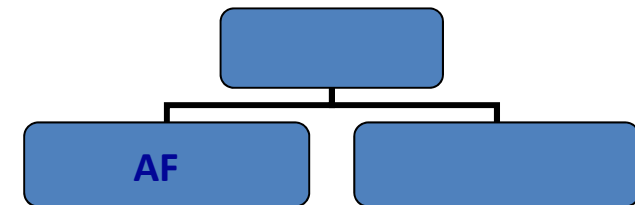
Beobachtete Details

Trainingsinhalte

Übungsansatz 1:

Schulung des Alpinen Fahrverhaltens

- ➔ Parallele Skiführung
- ➔ Annähernde Achsenparallelität
- ➔ Mittellage der Gelenke
- ➔ Knie gehen kurveneinwärts
- ➔ Oberkörper gleicht aus (Vorseitbeuge)
- ➔ Arme seitlich
- ➔ Blick nach vorne

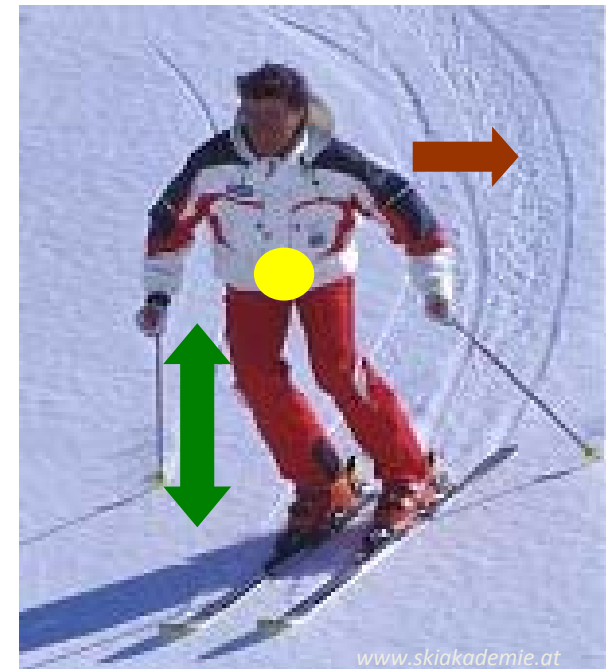
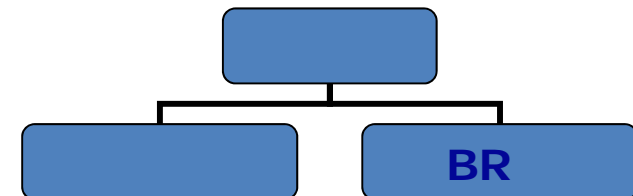


Trainingsinhalte

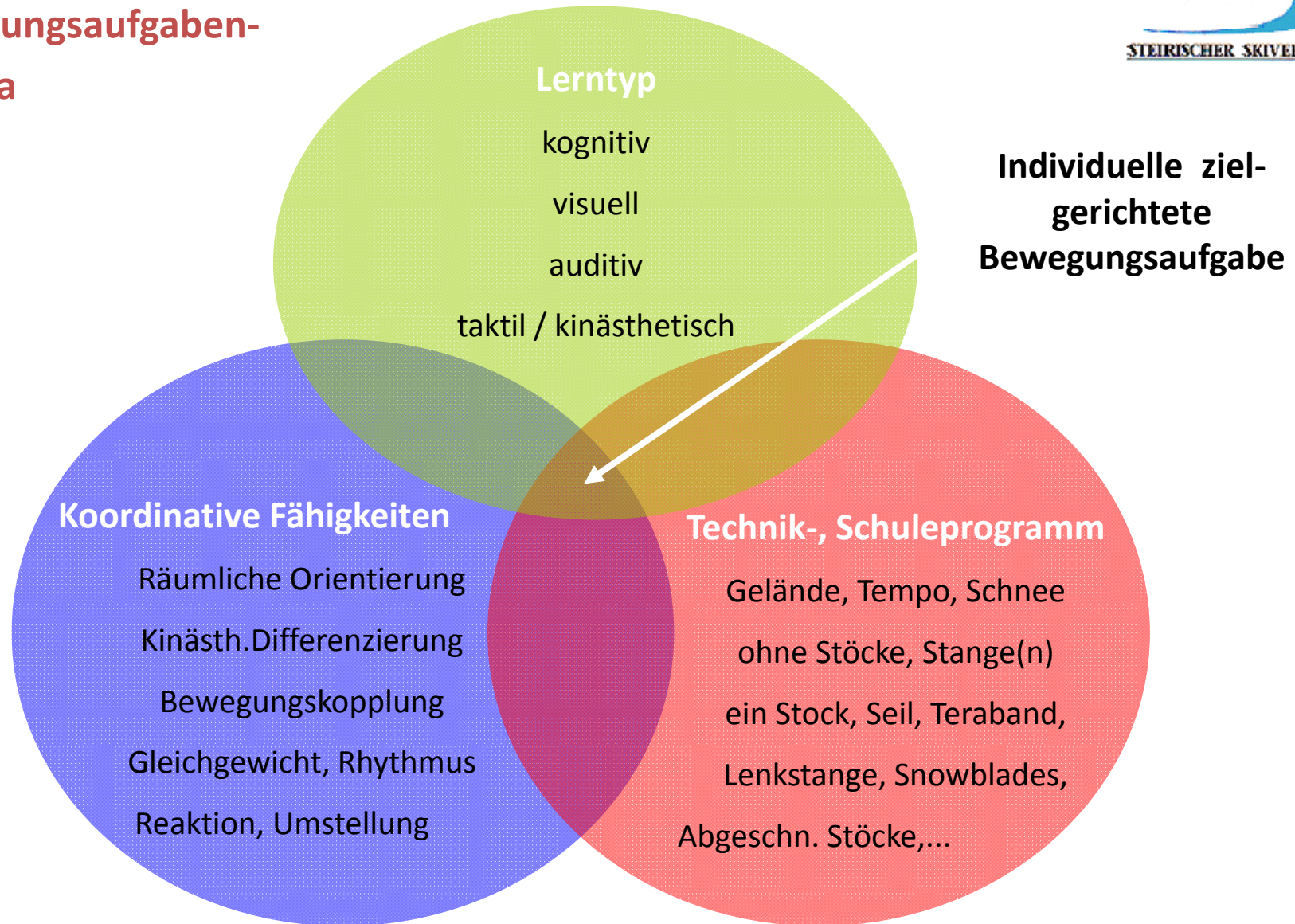
Übungsansatz 2:

Schulung der Bewegungsregulierung

- ➔ Druckaufbau aktiv / passiv
- ➔ „Über den Aussenski gehen“
- ➔ Hoch- / Tiefentlastungen
- ➔ Druck übernehmen
- ➔ Stabilisieren durch die Kurve



Bewegungsaufgaben- schema



AUFBAUTRAINING - SCHÜLER

Skispezifische Inhalte:

- Gezielter Schwungaufbau des RS und SL Schwunges mit und ohne Stangen (50 : 50)
- Schwungphasen/Druckphasen - Linie
- Hinführen zum Tempo - SG und AF Elemente
- Umfangsteigerung - oftmaliges Wiederholen der Bewegung
- Erprobung der techn. Könnens bei Wettkämpfen
Stangengebunden – Gelände(Free-ride) - Buckelpiste
- Freier Skilauf - Anwenden der Techniken unter erschwerten Bedingungen (Schneearten, Gelände, Wetter)
- Grundkenntnisse der Ski- und Renntechnik bei Läufern

GROBE RENNTECHNIK

Willibald Zechner - Sportlicher Leiter Alpin -
Juli 2009

Physiologische Charakteristik



Frühe Schulkindalter; 6/7 – 10 Jahre: koord.Fähigkeiten, technische Ausbildung, motivierende Übungen mit Erfolgserlebnisse (Einstellung u. Gewohnheiten entwickeln)

Späte Schulkindalter 10J. – Eintritt in Pubertät: Bestes Lernalter, variables kindgemäßes aber zielgerechtes Üben, erwerben grundlegender sportl. Techniken in Grobform – Feinform; (= keine falschen Bewegungen)

Erste puberale Phase: M: 11/12 – 13/14 Jahre B: 12/13 – 14/15:
starke Größen- u. Gewichtszunahme
Abnahme der Koo, schlechte Bewegungssteuerung

Höchste Trainierbarkeit d. kond. Fähigk. Koo nur stabilisiert;
stark schwankende Motivationslage
Wichtig: Gestaltung des Training (hart, einseitig führt gelegentlich zum Ende)

Zweite puberale Phase: M: 13/14 – 17/18 B: 14/15 – 18/19:
ausgegl. Körperproportion, stab. Psyche, = zweite goldene Lernalter; hohe Belastbarkeit erlaubt ein umfangreiches intensives Training.

Skitechnik

- **Ziel / Abschluss Schüleralter**
 - Stabile Mittellage
 - Skitechnik (lt. Skilehrplan)
 - Schwungphasen Feinform
 - Solide Technik im freien Gelände / Schneearten
 - Buckelpiste
 - Vielseitigkeit, variationsreich, Instinkt
 - Anwendung der Techniken unter erschwerten Bedingungen

Renntechnik

- ***Ziel / Abschluss Schüleralter***
 - Stabile Mittellage
 - Renntechnik in allen Geländeformen
 - richtige Slalom und Riesenslalomtechnik
Stangenräumen (Torkombinationen)
 - Vielseitigkeit, variationsreich,
 - Grundelemente der schnellen Disziplinen
(Gleiten, Springen, Hocke, Gleitkurven, Position)
 - Hinführen zum Tempo – SG u. AF Elemente
 - Skipräparation

ANSCHLUSSTRAINING - JUGEND



Skispezifische Inhalte:

Anwendung der Renntechnik – in allen Situationen / Bewerben

Individuelle Stärken fördern – Technische / Speed-Disziplinen

Steigerung von Umfang und Intensität – Schnee / Kondition

Genaue Planung der Wettkampfeinsätze – Strategie

Skitechnik – Freier Skilauf (Gelände etc.) weiter verbessern

Stützpunkttraining – Spez. Vorbereitung - Formaufbau

Individuell-stabile RENNTECHNIK

Technikleitbild



Lernen von den Besten

Willibald Zechner - Sportlicher Leiter Alpin -
Juli 2009

Technikleitbild - Slalom

1. Schwungansatz



- Umkanten der Ski, ACHTUNG kein andrehen der Ski,
- Vorfahren – oft Voraussetzung für einen schnellen SL-Schwung

2. Druckaufbau in die Falllinie



- Druckaufbau über den Aussenschi,
- Druck zum Tor hin erzeugen,
- Druckaufbau erfolgt über den Fussballen,
- Vorbereitung zum Stangenräumen (Aussenhand kommt nach vor – Achtung kein übermäßiges „hinübergreifen“ (maximal Körpermitte – Becken!!!!))

3. Phase des grössten Druckes



- Zentrale Mittellage – satter Sohlenstand,
- OK stabil und Aufrecht,
- Bewegungsbereite Position,
- Innenschi wird situationsgerecht mitbelastet,
- Stangenräumen (Achtung Hand nicht über Körpermitte)

4. Auszieh- und Entlastungsphase



- Fertigsteuern des Schwunges (bis die gewünschte Richtung erreicht wird)
- Lösen über beide Ski, Innenschi = werdender Aussenschi (Hochentlastung, Tiefentlastung, Mischform)
- Achsenparallelität (bewegungsbereite Position)
- Eventuell Stockeinsatz
- Konnte eine zentrale Position nicht gehalten werden Impuls nach vorne

5. Gleitphase



- Flachstellen der Ski
- Wichtig: Timing für nächsten Schwung – VORFAHREN

Kipptechnik

Offene Tore



- Aussenhand wird während der Druckaufbauphase nach vorne genommen
- Kippen der Stange mit Aussenhand bzw. Unterschenkel
- Kippwiderstand: je höher die Stange gekippt wird desto weniger Widerstand, trotzdem nicht übertrieben bzw. keine unnatürliche Position - **ACHTUNG**
ÜBERSTRECKUNG
- Hand bis maximal Körpermitte – nicht weiter

Torkombinationen

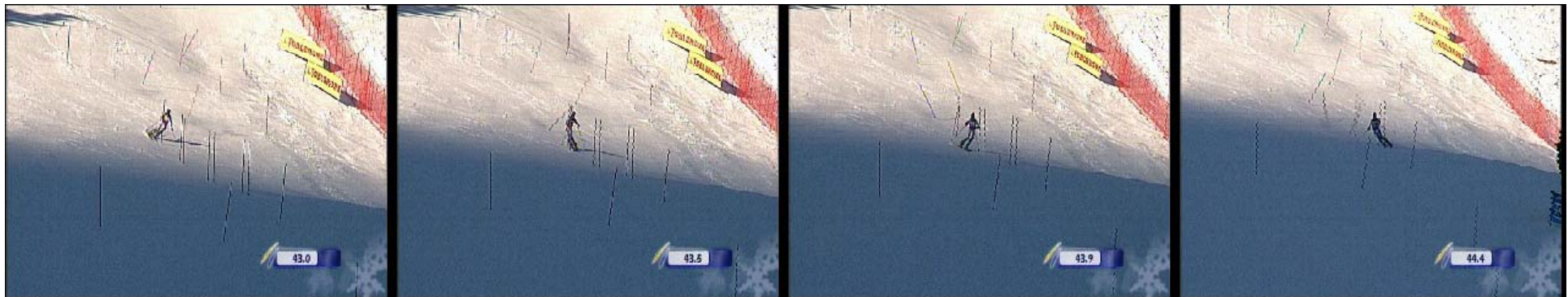
Haarnadel: Aussenhand - Aussenhand



3er Vertikale: Aussenhand – Innenhand - Aussenhand



4er Vertikale: Aussen – Innen – Innen - Aussen



Langer Schwung



Aussen - Aussen

Aussen - Innen

Technikleitbild – Riesentorlauf

1. Schwungansatz/Umkanten



- Kantengriff lösen
- Umkanten
- Wichtig!!!! **VORFAHREN**

2. Druckaufbau in die Falllinie



- Steuern der Ski in die Falllinie
- Druckaufbau über den Aussenschi und über die Zehen bzw. Fussballen

3. Phase des grössten Druckes



- Stabile Position, leichter Hangausgleich (Vorseitbeuge)
- Druck halten – nicht nachgeben bzw. ausweichen
- Hauptbelastung am Aussenski
- Zentrale Bewegungsbereite Position
- Stabile Oberkörper und Beckenposition

4. Auszieh- und Entlastungsphase



- Fertigfahren bzw. Fertigsteuern der Kurve bis die gewünschte Richtung erreicht wurde (zum nächsten Tor bzw. nächster Schwungansatz)
- Geringe Vertikalbewegung über beide Beine, bzw. „Durchpendeln“ der Beine
- Beidbeinige Belastung aus der Kurve heraus
- Abbau des Kantwinkels

5. Gleitphase - Vorfahren



- Ski flach führen
- Bewegungsbereite Positon, konnte Mittellage nicht gehalten werden
Impuls nach vorne
- VORFAHREN**



Ausrüstungsbestimmungen ALPIN, SNOWBOARD, SHORTCARVER/FIGL

	Skistopper	Sturzhelm	Rückenschutz	Schlagschutz
ABFAHRT	Alle	Alle *)	Rückenschutz wird dringend empfohlen	
SUPER-G	Alle	Alle *)		
RIESENTORLAUF	Alle	Alle *)		
SLALOM	Alle	Alle *)		Schlagschutz wird empfohlen
Bei Slalom verpflichtend: RTL-Sturzhelm für U8-U12 und RTL-Sturzhelm mit Kinnbügel für U13-U15 (im PSL ohne Kinnbügel)				
PARALLELSLALOM	Alle	Empfohlen	Schlagschutz wird empfohlen	Schlagschutz wird empfohlen
SNOWBOARD	Fangriemen empfohlen	Empfohlen		
SNOWBOARD-CROSS	Fangriemen empfohlen	Alle *)	Rückenprotektor wird empfohlen	
BIG AIR	Fangriemen empfohlen	Alle *)	Rückenprotektor wird empfohlen	
SHORTCARVER / FIGL	Fangriemen empfohlen	wie Alpin	Kinnbügel für Schüler empfohlen	
Sicherheitsbindung für Kinder und Schüler auf Shortcarvern empfohlen!				

*) Slalom- oder Fahrradhelme gelten nicht als Sturzhelme im Sinne dieser Bestimmungen.

ACHTUNG bei den Sturzhelmen sind die FIS-Bestimmungen (DIN 1077) einzuhalten.

Die Ausrüstungsbestimmungen betreffend Skiradien, Mindestlänge Ski (abgewickelte Länge)

Mindestbreite Ski, gelten analog den FIS-Bestimmungen.

	Herren (ab Jugend)	Damen (ab Jugend)	U 15 U14	U 13	U 12	U11- U8	MASTERS **)	
							Damen	Herren
Höhe Ski-Bindung-Platte (max.)	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm	55 mm	55 mm
Höhe Schuhsohle (max.)	43 mm	43 mm	43 mm	43 mm	43 mm	43 mm	45 mm	45 mm
Radius (minimum)								
Abfahrt	45 m, Toleranz -1 m	45 m, Toleranz - 1m	-	-	-	-	-	-
Super-G	33 m	33 m	27 m	RTL-Ski	-	-	-	-
RTL	27 m	23 m	17 m	14 m	Frei	Frei	21 m	21 m
Slalom	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei	Frei
Skilänge (minimum) **) Mindestskilängen - siehe Tabelle								
Abfahrt	215 cm, Toleranz - 5 cm	210 cm, Toleranz - 5 cm	-	-	-	-	-	-
Super-G	205 cm, Toleranz - 5 cm	200 cm, Toleranz - 5 cm	175 cm	Frei	-	-	180 cm	185 cm
RTL	185 cm, Toleranz - 5 cm	180 cm, Toleranz - 5 cm	Frei	Frei	Frei	Frei	180 cm	185 cm
Slalom	165 cm	155 cm	130 cm	130 cm	Frei	Frei	155 cm	165 cm
Mindestbreite Ski für Herren und Damen ab Jugend: Abf 67 mm / SG+RTL 65 mm / SL 63 mm								

***) Masters:

Keine Mindestlängen der Ski bei Herren ab 70 Jahren, Damen ab 60 Jahren
Im Super-G können auch RTL-Ski mit folgenden Mindestlängen verwendet werden:
Herren min. 185 cm, Damen min. 180 cm

****) Jugend I männlich:

Slalomskilänge - 10 cm Toleranz



ALPINE STRECKENDATEN

Gültig ab 2009 / 2010

(Bei internationalen Wettkämpfen, die Daten der IWO beachten !)

		SLALOM			RIESENTORLAUF		
		Hohendifferenz		Richtungs- änderungen	Hohendifferenz		Anzahl der Durchgänge
		min. (m)	max. (m)		min. (m)	max. (m)	
Bei Durchführung von ÖSV-Punkte-wettkämpfen müssen die Daten unbedingt eingehalten werden, es erfolgt sonst keine Wertung für die ÖSV-Wertungsliste.	U8 M/W		100	35 - 40 % +3 Ri.And. der HD	120	180	1 oder 2
	U9 M/W		100		120	180	1 oder 2
	U10 M/W		100		120	180	1 oder 2
	U11 M/W		100		120	180	1 oder 2
Parallel		60	80	15	22		
	U13 M/W	120	160	30 - 35 % +/- 3 Ri.And. der HD	200	300	1 oder 2
	U14 M/W	120	160		200	300	1 oder 2
	U15 M/W	120	160		200	300	1 oder 2
Parallel	70	100	18		30		
Jugend	I M	120	180	30 - 35 % +/- 3 Ri.And. der HD	200	400	1 oder 2
	I W	120	180		200	400	1 oder 2
	II M	120	180		200	400	1 oder 2
	II W	120	180		200	400	1 oder 2
Herren		120	180		200	400	1 oder 2
Damen		120	180		200	400	1 oder 2

		SUPER-G			ABFAHRT		Ein Vielseitigkeitswettkampf / Minicross ist kein ÖSV-Punktewettkampf	
		Hohendifferenz		Richtungs- änderungen	Hohendifferenz		Hohendifferenz	
		min. (m)	max. (m)		min. (m)	max. (m)	Minimal 180 m für U8 - U12 und maximal 300 m für U13 - U14	
Für die Kinderklassen ist die Durchführung eines Super-G oder eines Abfahrtslaufes nach der DWO nicht vorgesehen und sind diese Bewerbe aus der Sicht der Sportärzte auch nicht erwünscht!	U13 M/W	225	350	25	12% der Hohendifferenz			Variante I: (U8-U12) SL- und RTL-Elemente siehe Empfehlung Kombi-Race 1 od. 2 DG od. 1 DG und 1 Trainingslauf
	U14 M/W	225	350	25				
	U15 M/W	225	350	25				
Jugend	I M	225	500	25		400*	1.000	Variante II: (U13-U15) SL- und RTL-Elemente siehe Empfehlung Kombi-Race 1 od. 2 DG od. 1 DG und 1 Trainingslauf
	I W	225	500	25		400*	700	
	II M	225	500	25		400*	1.000	
	II W	225	500	25		400*	700	
Herren		225	500	25		400*	1.000	
Damen		225	500	25		400*	700	

*) Achtung !

Wenn die Hohendifferenz zwischen 350 und 400 m liegt, müssen im AL zwei Durchgänge gefahren werden.



Klasseneinteilung ab Saison 2010/2011

Stichtag 1.1.

Klasse	2009 / 2010	2010 - 2011	2011 - 2012	2012 - 2013
U8		2003	2004	2005
U9		2002	2003	2004
U10		2001	2002	2003
U11		2000	2001	2002
U12		1999	2000	2001
SCH I - U13		1998	1999	2000
SCH II - U14		1997	1998	1999
SCH III - U15		1996	1997	1998
Jugend I		1994, 1995	1995, 1996	1996, 1997
Jugend II		1991, 1992, 1993	1992, 1993, 1994	1993, 1994, 1995

NEU	ab 2010	Bis 2010					
Klasse	(3)	K 1a	Abfahrt	Super-G	GS	SL	Kombi-Race
U8	2	K 1b			X	X	X
U9	1	K 1c			X	X	X
U10	0	K 2a			X	X	X
U11	99	K 2b			X	X	X
U12	98	Sch 1			X	X	X
U13	97	Sch 1		X	X	X	X
U14	96	Sch 2		X	X	X	X
U15	95	Sch 2		X	X	X	X
Jugend I	93/94	FIS	X	X	X	X	
Jugend II	90-92	Alpin	X	X	X	X	

Veranstaltungen

- Qualität unserer Veranstalter nützen – mehr Spaß und Fun in die Kinderrennen bringen
- Technische Komponente mittels Free-ride-, Buckelpisten-, Mini-Skicrossbewerb
- Teamwettbewerb – Parallelslalom – Skifest

Zusammenfassung

- Sportliche Ausbildung verbessern, vielseitig, FUN-Faktor
- Qualitätsverbesserung
- Steir. Läufer/innen bei der Ski WM 2013
- Basis für langfristige Erfolge – 10 Jahresplan
- Anzahl der ÖSV Kaderläufer erhöhen
- Bezirkstrainingszentrum
- Gutes Klima schaffen - Kommunikation – Miteinander
Zusammenarbeit Vereine – Bezirke - STSV - ÖSV

Jeder diesen neuen „sportlichen Weg“ mitträgt