



AKTIVER START FUNDAMENT	3-7 Lebensjahr	ZIELE	SCHWERPUNKTE		HINWEISE	UMFÄNGE/UMFELD (Angaben in Stunden)			BEISPIELE FÜR TRAININGSINHALTE	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE
			AUSDAUER	KRAFT		Eltern	Verein	Freunde		
AKTIVER START FUNDAMENT	3-7 Lebensjahr	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Vielseitige Bewegungserfahrung durch Bewegungsförderung in kindgerechten Lebensräumen</li> <li>→ Erlernen von motorischen Basisfähigkeiten</li> <li>→ Beginnende Entwicklung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Erkennen der persönlichen Eignung für gewisse Sportarten</li> </ul>	AUSDAUER	★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Koordination und Schnelligkeit</b> stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 1.0)</li> </ul>	Eltern	Verein	Freunde	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Natürliche kindgemäße Bewegungsmuster erlernen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, wandern ...</li> <li>→ <b>Grundlegende Fertigkeiten erlernen:</b> schwimmen, Rad fahren ...</li> <li>→ <b>Allgemeine koordinative Fähigkeiten erleben:</b> spielerische koordinative bzw. schnelligkeitsorientierte Inhalte, Ausnutzen der Natur und Motorikparks sowie koordinativen Sportarten wie z. B. Eislaufen ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Wachstumsfugen (Knochenwachstum) sind sehr aktiv. Um diese nicht zu schädigen, ist auf eine achsgerechte Belastung und auf geringe Scherbelastungen („Drehbelastungen“ z. B. in Wirbelsäule oder Knie) zu achten.</li> </ul>
			KRAFT	★						
			SCHNELLIGKEIT	★★★						
			KOORDINATION	★★★★★						
TRAINIEREN LERNEN	K8	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Verbessern der motorischen Basisfähigkeiten</li> <li>→ Entwickeln der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Erlernen turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben</li> <li>→ Erlernen von kleinen Spielen sowie ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen</li> <li>→ Spaß und Freude an sportlicher Betätigung</li> </ul>	AUSDAUER	★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Koordination und Schnelligkeit</b> stehen im Vordergrund (Bewegungs-ABC 2.0)</li> </ul>	6	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ...</li> <li>→ <b>Koordination und Schnelligkeit:</b> Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, Staffelwettläufe, Slalomläufe ...</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> Rolle vorwärts, Körperdrehungen ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> springen (vorwärts, rückwärts und seitwärts), werfen, laufen, stoßen ...</li> <li>→ <b>Spiele:</b> kleine Spiele, Völkerball, Fangenspiele, Federball ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Wichtig ist die saubere Bewegungsdurchführung. Zum Beispiel bei Sprüngen besonderen Wert auf das weiche Abfedern über die Fußballen legen.</li> <li>→ Das koordinative und spielerische Training steht im Vordergrund.</li> </ul>
			KRAFT	★★						
			SCHNELLIGKEIT	★★★						
			KOORDINATION	★★★★★						
TRAINIEREN LERNEN	K9-K10	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Festigen der motorischen Basisfähigkeiten</li> <li>→ Allgemeine Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Verbessern turnerischer und leichtathletischer Bewegungsaufgaben</li> <li>→ Verbessern der Spielkompetenz von ausgewählten Sport- und Rückschlagspielen</li> <li>→ Erste allgemeine Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Spaß und Freude am Training</li> </ul>	AUSDAUER	★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Koordination und Schnelligkeit</b> stehen im Vordergrund</li> </ul>	8	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ...</li> <li>→ <b>Koordination:</b> Reaktionsspiele, Gleichgewichtsübungen, Gewandtheitsübungen, „Agility“-Übungen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ...</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Grundübungen mit eigenem Körpergewicht</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Weitsprung, Sprint, Schlagball werfen ...</li> <li>→ <b>Spiele:</b> Völkerball, Fußball, Handball (mit Softball), Federball ...</li> <li>→ Kleine Wettbewerbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zum Schutz der Wirbelsäule ist eine sehr gute Aktivierungsfähigkeit der Rumpfmuskulatur notwendig. Dieser Muskelschutz erhöht die Stabilität der Bandscheiben und verhindert Überbelastungen. Deshalb sollte in diesen Altersabschnitten mit gezieltem Rumpfkrafttraining begonnen werden.</li> </ul>
			KRAFT	★★						
			SCHNELLIGKEIT	★★★★						
			KOORDINATION	★★★★★						
TRAINIEREN LERNEN	K11-K12	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine zielgerichtete Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Verbessern ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Entwickeln einer allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit</li> <li>→ Spaß, Freude und Motivation bei intensiverer sportlicher Belastung</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Neben der <b>Koordination und Schnelligkeit</b> gewinnt die <b>Ausdauer und Kraft</b> an Bedeutung.</li> <li>→ <b>Kraft:</b> die richtige technische Ausführung grundlegender Bewegungsmuster (Kniebeuge, Hüftstreckung, Ausfallschritte, Drück- und Zugsbewegungen, Tragen, Rotieren) muss erlernt werden.</li> </ul>	10	2	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> laufen, springen, werfen, fangen, klettern, schwimmen, Rad fahren, wandern ...</li> <li>→ <b>Koordination:</b> Komplexere Übungsformen wie z. B. Slackline, Gitterleiter, Einrad, Sprungparcours ...</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> festigen der Grundübungen und erlernen neuer Belastungsreize, „Seitigkeiten“ (z. B. rechts stärker als links) über Wiederholungszahlen ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> Bodenturnen, Übungen an Turngeräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf- und Sprungschule, Differenzierung in Ausdauer und Schnelligkeit (z. B.: Waldlauf, Radtour).</li> <li>→ <b>Spiele:</b> Tennis, Fußball, Volleyball, Skateboard, Inlineskating ...</li> <li>→ Wettkämpfe mit höherem Belastungsreiz</li> </ul>	
			KRAFT	★★★						
			SCHNELLIGKEIT	★★★★						
			KOORDINATION	★★★★★						

EINTRITT SCHÜLER/INNEN WETTKÄMPFE

TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	S13-S14	ZIELE	SCHWERPUNKTE		HINWEISE	UMFÄNGE/UMFELD (Angaben in Stunden)			BEISPIELE FÜR TRAININGSINHALTE	GESUNDHEITLICHE ASPEKTE	
			AUSDAUER	KRAFT		Eltern	Verein/Bezirk/Skisportvereine/Landesskiverband	Freunde			
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	S13-S14	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine zielgerichtete Verbesserung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Optimieren ausgewählter Bewegungsaufgaben in Ausgleichssportarten</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Verbessern der allgemeinen und skispezifischen Belastungsverträglichkeit</li> <li>→ Freude am Training und Bereitschaft zu sportlichen Höchstleistungen</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Beweglichkeit:</b> diese soll für das wichtiger werdende <b>Krafttraining</b> entsprechend optimiert werden.</li> <li>Unterlagen für das Kraft- und Koordinationstraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> <li>(Homepage Ski Austria - Alpines Vereinsservice - Bereich Athletiktraining)</li> </ul>	10 bis 14	1-2	10	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie K11-K12, vermehrte Differenzierung in Ausdauer (z. B. Waldlauf, Radtour) und Schnelligkeit (z. B. gezieltes Sprinttraining). Intensive Belastungen wie Intervallläufe, Kraftausdauererien ...</li> <li>→ <b>Koordination:</b> Komplexe Übungsformen weiter steigern z. B. einbeinige Kniebeuge auf Slackline, komplexe Hindernisläufe oder Sprungparcours ...</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> allgemeine Rumpfübungen und Erlernen der Grundübungen im Krafttraining (beidbeinige und einbeinige Kniebeuge ...), „Seitigkeiten“ ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> diverse Übungsverbindungen am Boden und an Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule</li> <li>→ <b>Spiele und Kampfsportelemente:</b> Tennis, Fußball, Volleyball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Wettkämpfe mit hohem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Optimale Beinachse ist entscheidend, um Fehlbelastungen zu vermeiden und die Stabilität der unteren Extremitäten zu verbessern. Dies trägt dazu bei, Verletzungen durch ungünstige Belastungsverhältnisse vorzubeugen.</li> <li>→ Eine starke Rumpfmuskulatur ist für eine effiziente Kraftübertragung zwischen dem Ober- und Unterkörper wichtig, unterstützt die Gleichgewichtsfähigkeit und vermindert das Risiko von Verletzungen durch instabile Bewegungsausführungen.</li> </ul>
			KRAFT	★★★★							
			SCHNELLIGKEIT	★★★★							
			KOORDINATION	★★★★★							
TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG	S15-S16	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Allgemeine und sportartspezifische Optimierung/Maximierung der sportmotorischen Eigenschaften</li> <li>→ Durchführung ausgewählter Ausgleichssportarten auf hohem Niveau</li> <li>→ Allgemeine und skispezifische Überprüfungen der sportmotorischen Leistungsfähigkeit</li> <li>→ Auf Basis vorhandener Normwerte Ausgleich von vorhandenen Schwächen und gegebenenfalls muskulärer Dysbalancen</li> <li>→ Optimieren der skispezifischen Belastungs- sowie Regenerationsfähigkeit</li> <li>→ Professionelle Trainingseinstellung mit höchster Leistungsbereitschaft</li> </ul>	AUSDAUER	★★★	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Kraft:</b> bevor mehr Gewicht aufgelegt wird, muss die richtige Technik beherrscht werden!</li> <li>→ Die <b>Koordination</b> bleibt weiterhin sehr wichtig.</li> <li>Unterlagen für das Krafttraining: „Technik-Erwerb Langhanteltraining“</li> </ul>	12 bis 16	0-1	12	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Motorische Grundlagen:</b> wie bei S13-S14</li> <li>→ <b>Koordination:</b> komplexe Übungsformen weiter steigern, z. B. Bewegungsvariationen auf instabilen Unterlagen</li> <li>→ <b>Rumpf- und Beinkraft:</b> Übungen mit Slingtrainer, Gymnastikball, Medizinball, Kleingeräten ...</li> <li>→ <b>Beginn des Hanteltrainings mit Zusatzgewichten,</b> z. B. Ausfallschrittkniebeuge, klass. Tiefkniebeuge, Oberkörpertraining ... Defizite ausgleichen</li> <li>→ <b>Turnübungen:</b> komplexe Übungsverbindungen am Boden und Geräten ...</li> <li>→ <b>Leichtathletische Übungen:</b> Lauf-, Sprung- und Wurfschule</li> <li>→ <b>Spiele und Kampfsportelemente:</b> Tennis, Beachvolleyball, Fußball, Judo, Boxen ...</li> <li>→ Sportmotorische und sportmedizinische Leistungsdiagnostik, Wettkämpfe mit weiter gesteigertem Belastungsreiz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Durch das Training der Beinbeugemuskulatur kann das Kniegelenk besser stabilisiert und die Scherkräfte, die zum Kreuzbandriss führen, verringert werden.</li> <li>→ Auf ein günstiges Kräfteverhältnis zwischen Beuge- und Streckmuskulatur der Oberschenkel ist zu achten.</li> <li>→ Die Förderung einer schnellen muskulären Ansteuerung, bekannt als Rate of Force Development, ist insbesondere bei dynamischen und explosiven Bewegungen wichtig, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.</li> </ul>
			KRAFT	★★★★★							
			SCHNELLIGKEIT	★★★★							
			KOORDINATION	★★★★★							



ZIELE		SCHWERPUNKTE		UMFÄNGE	KOMPETENZEN   HINWEISE   TIPPS   ZIELE	ELTERN	VEREIN TRAININGSGEMEINSCHAFT	REGION BEZIRK	LSV	ÖSV	SCHULEN				
<b>AKTIVER START FUNDAMENT</b>	3.-7. Lebensjahr	→ Wohlfühlen im Schnee → Begeisterung für den Wintersport	→ Wesentlich ist in diesem Altersabschnitt, dass die Kinder Freude am Skifahren haben und in einem spaßbetonten, kindgemäßen Umfeld möglichst viel Zeit auf den Skiern verbringen und somit in spielerischer Form die Grundlagen des Skifahrens erlernen.	Umfänge den körperlichen Voraussetzungen der Kinder anpassen. Der Spaß steht im Vordergrund, aber je mehr die Kinder auf den Skiern stehen, desto besser.	→ Für den „aktiven Start“ ist ein ski- bzw. schneesportbegeistertes Umfeld die wichtigste Voraussetzung. Vor allem den Eltern kommt in dieser Phase eine besondere Bedeutung zu. Im familiären Umfeld ist es das oberste Ziel, Begeisterung, Interesse und Freude am Skifahren entstehen zu lassen. In einem spaßbetonten und kindkindgemäßen Rahmen wird das sichere Skifahren erlernt. Die Basisfähigkeiten, wie das Pflugfahren, das „Steuern“ um Elemente wie Hütchen oder Figuren im Kinderland werden mit Freude erlernt und ausgeführt. Oftmals übernehmen hier die Skischulen eine wichtige Funktion, weil das Erlernen des Skifahrens in der Gruppe ermöglicht wird und ein motivierendes Gemeinschaftsgefühl entsteht. Auch Vereine, die aktive Basisarbeit ausüben, sollten bereits begleitend und unterstützend in den Prozess einwirken, um Synergien zu schaffen und um in ersten Kontakt mit den Eltern und Kindern zu treten, die Schritt für Schritt ins Vereinsleben und in weiterer Folge in das Vereinstraining integriert werden sollen. → <b>Tipps:</b> Wenn möglich, Partnerschaften/Kooperationen zwischen Vereinen, Schischulen, Kindergärten und Volksschulen anstreben, mit dem gemeinsamen Ziel, die Kinder auf die Skipiste zu bringen und das Skifahren zu erlernen. Vereinsmitgliedschaften der Kinder sollten angestrebt werden! → <b>Grundsätzlich gilt:</b> Je mehr spaßbetonte Erfahrung die Kinder auf den Skiern machen, desto besser. Freude und Erleben müssen bei den Kindern im Mittelpunkt stehen! Auch das Bewältigen von einfachen Kursen im flachen Gelände mit Markierungen, Stabis oder Toren ist ein motivierender Inhalt.						Kindergarten				
<b>TRAINIEREN LERNEN</b>	K8	→ Freude und Begeisterung am Skifahren → Durch freies Skifahren technische Grundlagen schaffen	→ Wesentlich ist in diesem Altersabschnitt, dass die Kinder Freude am Skifahren haben und in einem spaßbetonten, kindgemäßen Umfeld möglichst viel Zeit auf den Skiern verbringen und somit in spielerischer Form die Grundlagen des Skifahrens erlernen.	70%	30% <b>Individuelles, freies Skifahren</b> 40% <b>Geführtes Freifahren* (je mehr, desto besser)</b>	50+	→ <b>Am Ende der Altersstufe K8</b> sollen flache bis mittelsteile Pisten mit geschnittenen Schwüngen (kurze und lange Radien) in paralleler Skiführung mit Hauptbelastung des Außenskis gemeistert werden. Die Schwünge sollen fertig gefahren werden und es werden deutliche Richtungsänderungen vorgenommen. Das Tempo kann gut kontrolliert werden. Im „freien“ Gelände werden Skirouten und einfache Buckelpisten unter Beibehaltung des alpinen Fahrverhaltens mit kontrolliertem Tempo sicher befahren. → <b>Stangengebundene Trainingsformen</b> (kurze und lange Radien) im flachen Gelände werden in rhythmischer Form bewältigt. Auch über kleine Sprünge soll mit Spaß und Freude gefahren werden. Die Schulung der Vielseitigkeit soll bereits in diesem Alter durch Radiusvariationen und durch den Wechsel der Geländeformen erreicht werden. Einem reinen Umlegen der Ski soll durch Schulung der Entlastungsformen und einer dynamischen Fahrweise gleich zu Beginn des zielgerichteten Trainingsprozesses bewusst entgegen gesteuert werden. → <b>Auch in diesem Altersabschnitt gilt:</b> Je mehr Zeit die Kinder auf den Skiern verbringen, desto besser. Entscheidend ist eine kindgemäße Herangehensweise, bei der die Kinder in der Tätigkeit aufgehen und ihnen das Skifahren Freude macht! Gemeinschaftserlebnisse im Verein sichern und für Ausbildungszwecke nutzen!	50 Tage = 200h Dezember-April							
				30%	<b>Stangengebundenes Training</b> Erfahrungen in den Toren sammeln: z. B. Stangengasse, Stangentrichter, RSL-Aufbau mit Stabis, Einsatz von Linienhilfen										
<b>TRAINIEREN LERNEN</b>	K9-K10	→ Freude und Spaß am Skitraining und Skifahren → Skitechnische Grundlagen (stangengebunden und -ungebunden) erweitern → Bewegungserfahrungen (Wellen, Sprünge, Gleiten) sammeln	→ Wesentlich ist in diesem Altersabschnitt, dass die Kinder Freude am Skifahren haben und in einem spaßbetonten, kindgemäßen Umfeld möglichst viel Zeit auf den Skiern verbringen und somit in spielerischer Form die Grundlagen des Skifahrens erlernen.	60%	30% <b>Individuelles, freies Skifahren</b> 30% <b>Geführtes Freifahren*</b>	60+	→ <b>Am Ende der Altersstufe K10</b> werden mittelsteile Pisten mit geschnittenen Schwüngen in paralleler Skiführung mit Hauptbelastung des Außenskis gemeistert. Das Tempo soll auch im steilen Gelände durch entsprechende Schwung- und Radiusvariationen kontrolliert werden können. Der Stockeinsatz wird bei kurzen, gesetzten Schwüngen auf der Piste und im Gelände richtig eingesetzt. Im „freien“ Gelände werden mittelsteile Hänge, Skirouten und Buckelpisten sicher befahren. → <b>RSL:</b> Aktives Befahren von rhythmischen Läufen im flachen bis mittelsteilen Gelände mit geschnittenen Schwüngen. → <b>SL:</b> Aktives Befahren von rhythmischen Läufen im flachen Gelände mit geschnittenen Schwüngen. Kurssetzung erfolgt mit Boys, Stabis oder RSL-Toren. → <b>Hinweis:</b> Dem methodischen Geschick der Trainerin/des Trainers obliegt es, die verschiedenen stangengebundenen Trainingsformen im richtigen Umfang und gut kombiniert mit den Basisfähigkeiten, welche über das freie Skifahren geschult werden, zielorientiert einzusetzen, sodass eine gute Weiterentwicklung möglich ist. → <b>Vorbereitung/Aufbau „Speed-Elemente“:</b> Bewusste Schussfahrten sollen in passendem Gelände (und sicheren bzw. dafür geeigneten Pistenabschnitten) immer wieder durchgeführt werden, um auch eine Affinität fürs „Geradeausfahren“ sowie für eine richtige Hockeposition sowie das Gleiten aufzubauen.	60 Tage = 240h November-April							
				40%	<b>Stangengebundenes Training</b> Schwerpunkt RSL: Entwicklung einer guten Basis-Rennttechnik; SL-Aufbau mit Kurzstangen										
				RENNEN	ca. 10	möglichst regional	ca. 15	Region, Bezirk, 1-2 Rennen im Bundesland	80+	→ <b>Am Ende der Altersstufe K12</b> werden geschnittene Schwünge in jedem Gelände mit gutem alpinen Fahrverhalten gefahren. Der Stockeinsatz wird variabel beherrscht und sämtliche Entlastungsformen werden situationsgerecht eingesetzt. Beim RSL- und auch SL- Schwung wird durch aktives Stabilisieren wesentlich mehr Druck nach dem Schwungansatz erzeugt. Die Fahrweise muss von Dynamik geprägt sein! Die Übungen aus dem Technikprogramm bzw. die bei den Technikbewerben geforderten Inhalte („Skitechnik-Skills“) müssen in Feinform beherrscht werden. → <b>RSL:</b> Die Basis-Rennttechnik wird bei variabler Kurssetzung in mittelsteilem Gelände beherrscht. → <b>Fokus:</b> Druckaufbau aus zentraler Position über dem Außenski am Schwungansatz und Entwickeln eines Timing- und Liniengefühls! → <b>SL:</b> Schulung der Außenhand-Räumtechnik; Rhythmische Kurssetzungen werden im flachen bis mittelsteilen Gelände mit 160cm/25mm-Kippstangen in aktiver, dynamischer Fahrweise – ohne Einbußen des alpinen Fahrverhaltens – bewältigt. → <b>Schulung des Sprungverhaltens</b> bei kleinen Sprüngen und Wellen sowie der Hockeposition beim Gleiten. → <b>Alternative Trainingsmethoden</b> lassen sich in diesem Altersabschnitt hervorragend ins Training integrieren, z. B. freifahren mit Snowblades, Shortcarvern oder Langlaufskiern. Mit diesen alternativen Geräten wird die zentrale Position nachhaltig geschult und verbessert. Ergänzend eingesetztes Langlaufen ist generell eine gute Unterstützung für die Verbesserung der Starttechnik (Stockschieben), der Gleifähigkeit und des Abstoßens vom belasteten Ski.	80 Tage = 320h Oktober-April				
					60%	RSL	60%	RSL							
RENNEN	40%	SL + Mini Cross und Technikbewerbe	je 50%	RSL und SL + Mini Cross und Technikbewerbe											
<b>EINTRITT SCHÜLER/INNEN WETTKÄMPFE</b>															
<b>TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG</b>	S13-S14	→ Stabilisierung und Anwendung der skitechnischen Grundlagen (stangenungebunden) → RSL- und SL-Rennttechnik festigen und anwenden → SG-Rennttechnik entwickeln	→ Wesentlich ist in diesem Altersabschnitt, dass die Kinder Freude am Skifahren haben und in einem spaßbetonten, kindgemäßen Umfeld möglichst viel Zeit auf den Skiern verbringen und somit in spielerischer Form die Grundlagen des Skifahrens erlernen.	40%	10% <b>Individuelles, freies Skifahren</b> 30% <b>Geführtes Freifahren*</b>	100+	→ <b>Am Ende der Altersstufe S14</b> werden auch stark aus der Falllinie drehende RSL- und SL-Kurse mit variierenden Torabständen durch Optimierung des alpinen Fahrverhaltens, besserer Stabilität sowie gesteigerter Dynamik in rennmäßigem Tempo gemeistert. Gerutschte und geschnittene Schwünge gehören zum Bewegungsrepertoire und werden situationsgerecht eingesetzt, um Schwunggraden bzw. die Linienwahl dem Gelände angepasst zu beeinflussen. → <b>RSL:</b> Die Basis-Rennttechnik wird auch im steilen Gelände in gutem alpinen Fahrverhalten mit gesteigerter Dynamik beherrscht. Rhythmuswechsel sollen sicher vollzogen werden und die Fähigkeit zur richtigen Linienwahl muss gut entwickelt sein. → <b>SL:</b> Die Basis-Rennttechnik wird in mittelsteilem Gelände bei variabler Kurssetzung beherrscht. Die Räumtechnik soll sowohl bei offenen Toren als auch in Haarnadel- und Vertikalkombinationen gefestigt sein. → <b>Speed:</b> Schulung der unterschiedlichen Hockepositionen, Verbesserung des Gefühls beim Gleiten und Fahren von Gleitkurven. Schulung von Speed-Elementen (Sprünge, Wellen).	100 Tage = 400h Oktober-Mai							
				60%	25% <b>Stangengebundenes Training</b> RSL 10% Speedelemente										
<b>TRAINIEREN ZUR ENTWICKLUNG</b>	S15-S16	→ Festigung der skitechnischen Grundlagen und deren variable Verfügbarkeit → Perfektionierung der RSL- und SL-Rennttechnik → Bewegungsabläufe im Speedbereich festigen und anwenden	→ Wesentlich ist in diesem Altersabschnitt, dass die Kinder Freude am Skifahren haben und in einem spaßbetonten, kindgemäßen Umfeld möglichst viel Zeit auf den Skiern verbringen und somit in spielerischer Form die Grundlagen des Skifahrens erlernen.	30%	10% <b>Individuelles, freies Skifahren</b> 20% <b>Geführtes Freifahren*</b>	110+	→ <b>Am Ende der Altersstufe S16</b> sind sowohl die alpine Basistechnik als auch die Renntechnik in allen Gelände- und Pistenformen variabel verfügbar. Die Bewegungsabläufe werden an die körperlichen Voraussetzungen angepasst und sind gekennzeichnet von Präzision und Ökonomie. → <b>Die RSL- und SL-Rennttechnik</b> ist automatisiert und wird variabel angewendet, auch im steilen Gelände, bei schwierigen Kurssetzungen, schlechten Pisten und auch bei schlechten, aber nicht gefährlichen Sichtverhältnissen. → <b>Speedelemente und die SG-Rennttechnik</b> werden bei altersentsprechender Kurssetzung und Geländewahl beherrscht.	110 Tage = 440h September-Mai							
				70%	30% <b>Stangengebundenes Training</b> SL 30% RSL 10% Speedelemente										
				RENNEN	ca. 30-35	im Bundesland (inklusive nationale und internationale Rennen)	je 40%	RSL, SL							
					20%	Super-G und Technikbewerbe									
<b>EINTRITT JUGEND/FIS</b>															

Allgemeine Hinweise: **Wichtig:** Das geführte Freifahren soll immer eine zentrale Rolle im Trainingsprozess spielen! Zielgerichtetes Technikprogramm bei jedem stangengebundenen Training einbauen (z. B. vom Liftausstieg bis zum Start; vom Ziel bis zum Lifteinstieg)! Bewusstes Einfahren und Ausfahren vor und nach dem stangengebundenen Training! Technikprogramm gezielt/individuell einsetzen!  
→ **\*Geführtes Freifahren:** Technikprogramm, Schule fahren, begleitetes Befahren von Skirouten und dem Alter und Können entsprechendem „freien“ Gelände (Buckelpiste etc.)  
→ Das Freifahren bewusst forcieren, wenn die Verhältnisse (z. B. größere Neuschneemengen) ein stangengebundenes Training nicht zulassen! Jeden Trainingstag bestmöglich nutzen!  
→ Es soll stets versucht werden, so viel Netto-Skizeit wie möglich bei optimaler Qualität zu erreichen!  
→ Altersgemäßes Material (Ski, Skischuhe etc.) verwenden, um Lernfortschritte erzielen zu können.

Hier geht's zum Alpinen Vereinsservice mit allen Infos und Trainingsplänen.

