

geht an alle:

Bündner Skiclubs
RLZ & Trainingszellen

Domat/Ems, August 2018

Technik Bewerb Saison 2018/2019

Projekt Technik Bewerb Alpin 2015 - 2020

Liebe Freunde des Skisports

Wir stellen fest, dass im Allgemeinen viel zu viel in den Stangen trainiert wird und die Schulung der Skitechnik oft zu kurz kommt. Deshalb hat die Technische Kommission der BSV zusammen mit den U16 Trainer/innen im Mai 2015 entschieden, der Techniks Schulung ein höheres Augenmerk zu schenken und diese in Zusammenarbeit mit Technikexperten von Swiss Snowsports zu forcieren. Daraus ist das folgende Projekt mit den zwei klaren Zielsetzungen entstanden:

1. Wir möchten das vielseitige Skifahren stärker fördern und damit die Technik der jungen Skirennfahrer / innen grundlegend verbessern.
2. Durch mehr freies Skifahren sollen die Athleten motiviert werden, an ihrer Technik zu feilen, was zur Folge hat, dass das Techniktraining vielseitiger und die Bewegungsmuster der Basistechnik breiter und stabiler werden.

Das 4-jährige Projekt soll konsequent durchgeführt und gefördert werden. Die beiden letztjährigen Bewerbe sind sehr gut angekommen und wir möchten diesen Winter noch einige Verbesserungen vornehmen, indem wir an beiden Wochenenden einen Übungstag durchführen und dafür ein BSV Rennen streichen.

Die bessere Note von den beiden Tests wird in die Cup Wertung einfließen und zählt für die Qualifikation für die Bündnermeisterschaften.

Anmeldungen erfolgen nur durch die RLZ Cheftrainer.

Wir vom Verband hoffen, dass dadurch in der Vorbereitung vermehrt ein Augenmerk auf die technische Schulung ausserhalb der Stangen gelegt wird.

Die beiden Techniktests werden von Swiss Snowsports Experten benotet. Es wird die Swiss-Snowsport Benotungs-Skala benutzt (Note 1 bis 6). Die Tests ergeben einen Mittelwert und werden wie ein BSV-Cup Rennen bewertet und fließen in die Gesamtwertung mit ein. Beste Note pro Kat. = 100 Punkte (danach WC Punkte Verteilung)

RAIFFEISEN



BÜNDNER SKIVERBAND
FEDERAZIONE GRIGIONESE DI SCI
UNIUN GRISCHUNA DA SKIS

Auf der Homepage des Bündner Skiverbandes findet ihr unter folgendem Link

<https://vimeo.com/236980302>

ein Technikvideo mit Beispielen und weiteren Informationen zum Technikwettbewerb.

Geprüft werden folgende Disziplinen

- ⇒ Parallelschwung gerutscht
- ⇒ Kurzschwung mit Achsenwechsel
- ⇒ Kurzschwungvarianten „Charleston“ & „Fliegend“ U14/U16 + „Ollie“ für U16
- ⇒ Kurzschwinger in Buckeln
- ⇒ Hocksprung
- ⇒ Parallelschwung Hoch- Tiefauslösung
- ⇒ Bogentreten
- ⇒ Parallelschwung in unpräpariertem Schnee

Daten Saison 2018 / 2019

Freitag, 14. Dezember 2018	Trainingstag mit Swiss Snowsports Experten
Samstag, 15. Dezember 2018	Technikbewerb 1
Samstag 2. März 2019	Trainingstag mit Swiss Snowsports Experten
Sonntag 3. März 2019	Technikbewerb 2

Bei Fragen und Unklarheiten stehen wir Euch gerne zur Verfügung

Sportliche Grüsse

Caterina Wehrli
Alpinchefin BSV

RAIFFEISEN