

RACE FOR KIDS

Training für Kinder Jg. 2009 bis 2016

Neben unserem breitensportlich ausgerichteten Angebot - dem „Volksschulschikurs“ und „Fun for Kids“ – bieten wir auch in der Saison 2024/25 wieder die sportlich ausgerichtete Gruppe „Race for Kids“ an. In dieser Gruppe möchten wir Kinder für den Schirensport begeistern und befähigen. Da die Basis dafür eine gute Grundtechnik ist, zielen wir mit Race for Kids vor allem auf die Schaffung einer sehr guten schisportlichen Basis ab, um somit die Grundlage für die weitere schisportliche Entwicklung zu schaffen.

Das Training wird in einer Gruppe mit ca. 8 Kindern durchgeführt. Wir starten Anfang Dezember bei entsprechender Schneelage mit dem Schneetraining im Bereich Brandnertal-Montafon.

Trainingsziele - kindgerecht verpackt und mit viel Spass (!):

- ❖ Vermittlung einer grossen Bewegungsvielfalt und Schulung aller Technikvarianten in der Grobform. Befahren aller Geländeformen und Schneearten auf der Piste und im Gelände zur Stabilisierung des Rumpfes, des Stütz- und Bewegungsapparates und der Beinachsen, auch zur Vorbeugung von Verletzungen.
- ❖ Intensiver Einsatz des Technik- und Schuleprogrammes zur Schaffung einer sehr guten und soliden Grundtechnik.
- ❖ Behutsamer Aufbau des Stangentrainings zur Erlernung der Riesentorlauf- und Slalomtechnik. In dieser Altersgruppe ca. **70% Grundlagentraining** (Schule, Technik und Geländefahren) und ca. **30% stangengebundenes Training**.

Rahmenbedingungen

Zielgruppe	Kinder JG. 2009 bis 2016
Gruppengrösse	ca. 8 Kinder (Mindestteilnehmerzahl 6 Kinder)
Einfahrttag	voraussichtlich Sa, 07.12.2024 – abhängig vom Fahrbetrieb der Bergbahnen
Schneetraining	Beginn So, 08.12.2024 bei ausreichender Schneelage, jeweils Sa und/oder So bzw. Ferien, ca. 20-25 Einheiten 08.30 bis 13.00 Uhr (mit kurzer Pause) Termine lt. Trainingsplan (folgt), Trainingsort: Brandnertal + Montafon
Ausrüstung	1 Paar RTL-Schi, Schiausrüstung inkl. Helm + Rückenprotektor + optional Schienbeinschoner
Liftkarten	Saisonkarte Montafon-Brandnertal-Card (im Vorverkauf selber zu besorgen), Liftkarten bei Besuch von Rennveranstaltungen übernimmt der WSV Bludenz

Kosten	EUR 265.00 (Trainingskosten, Nennelder, Liftkarten Walsertal)
Rennveranstaltungen	Auf freiwilliger Basis können die Bewerbe des Walgau-RAIFFEISEN-Schüler-Cups gefahren werden, Rennorte: Brandnertal + Walsertal
Trainer	Trainerteam WSV Bludenz
Anmeldung und Infos	bitte per E-Mail: Stefan Kert, st.kert@aon.at , 0664/5452418 (ab 18.00 Uhr)
Anmeldeschluss	Freitag, 29.11.2024

Für die Teilnahme an „Race for Kids“ ist die ÖSV-Mitgliedschaft beim WSV Bludenz Voraussetzung.
 Programmänderungen sind vorbehalten.

Wir freuen uns schon jetzt auf unsere Zusammenarbeit!

Euer Trainerteam von „Race for Kids“

WSV Bludenz