

RACE FOR KIDS

Training für Kinder Jg. 2009 bis 2015

Neben unserem breitensportlich ausgerichteten Angebot - dem „Volksschulschikurs“ und „Fun for Kids“ – bieten wir auch in der Saison 2023/24 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/Mitte 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 2015
Gruppengrösse	ca. 8 Kinder
Einfahrttag	voraussichtlich Fr, 08.12.2023 (Feiertag) – abhängig vom Fahrbetrieb der Bergbahnen
Schneetraining	Beginn Sa, 09.12.2023 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	Stefan Kert, st.kert@aon.at , 0664/5452418 (ab 18.00 Uhr)
Anmeldeschluss	Sonntag, 03.12.2023

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