



## Wir stehen für...



Entwicklung von vielseitigem Bewegungskönnen unter Berücksichtigung des skisportlichen Anspruchs.



Erfahrung von freudeerfüllter und leistungsbetonter motorischer Aktivität.



Verbesserung und zielorientierte Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen.



Entwickeln eines vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus, dass neben dem Skisport auch eine weitere Sportart wettkampfmäßig betrieben werden kann.



Entwicklung der Sozialkompetenz: Teamfähigkeit, Durchsetzungsvermögen unter Beachtung fairen Handelns, Regelbewusstsein und interkulturelles Verständnis. u.v.m.



Integration der Schüler/innen in Sporteinrichtungen (Vereine, Verbände, Einrichtungen v. Gemeinden, etc.)



## Altersgemäßes Training

### *Aufbautraining 1*

- MD SKI Mittelschulklassen 1+2 (ca. 10 – 12 Jahre)
- „Beste motorische Lernfähigkeit“
- Erlernen + Verbessern der (spezifischen) Technik
- Schulung koordinativer Fähigkeiten / Gleichgewicht
- Vielseitige Bewegungserfahrungen
- Polysportive Ausbildung
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen
- Spielerisches Training
- Spaß, Spaß, Spaß,...



## Altersgemäßes Training

### *Aufbautraining 2*

- MD SKI Mittelschulklassen 3 + 4 (ca. 12 – 14 Jahre)
- Hormonelle Umstellung
- Zweites bedeutendes Längenwachstum =  
Verslechterung der Last-Kraft-Verhältnisse und  
geringere koordinative Fähigkeit
- Stabilisierung und Optimierung der spezifischen  
Technik
- Entscheidung für eine Sportart
- Sportartspezifisches Training nimmt zu, aber:
- Freude am Sport!!!!...