



Skirennlauf (alpin)

Unsere Ziele:

- ➔ Wir bieten ein vielseitiges, kindgerechtes und wissenschaftlich fundiertes Nachwuchs-training an, um auf das Anschlussstraining und ein späteres Höchstleistungstraining vorzubereiten:
- ➔ Verbesserung der Kondition und der motorischen Fertigkeiten + Fähigkeiten.
- ➔ Verbesserung der Technik im freien Skilauf.
- ➔ Erlernen und Anwendung der Rennlauftechnik im Riesentorlauf, Slalom und Super G.
- ➔ Individuelle Förderung durch kleine und leistungshomogene Trainingsgruppen.
- ➔ Videoanalysen auf Whiteboard, u.v.m.



Skirennlauf
(alpin)

Grundkonzept

1. Vorbereitungsphase Juli - August (Ferien)

Trainingsschwerpunkte individuell

Trainingspläne von den Trainern der MD SKI

Mittelschule

2. Vorbereitungsphase September - November

Kondition:

Grundlagenausdauer, Krafttraining (Kräftigung
allgemeine+ skispezifische Muskulatur,

Rumpfstabilisation, Kraftausdauer), Koordination,
Schnelligkeitstraining

Ballspiele (Fußball, Basketball, Volleyball, Handball),
Inline-Skaten, Mountainbiken, Wandern, Turnen u.v.m.

Schneekurse:

Alle 5 Schneekurse (4 Tage/Kurs)

Kader + Mittrainierer 6 Schneekurse (4 Tage/Kurs)



Skirennlauf
(alpin)

Wettkampfphase Dezember bis März / April

Kondition:

MO (+ tw. DO): Konditionserhaltendes Training, Regeneration, Spiele, Koordination

Schneetraining:

DI (+ tw. DO): Nachmittag von 12 Uhr 30 bis 16 Uhr
MI und FR Vormittag von 8 Uhr bis 11.30 Uhr

Übergangsphase April bis Juni

Konditionstraining, Leichtathletik, Turnen, Wanderungen, Ballspiele, Radtouren, Schwimmen, Koordination, Tennis, Fußball, Inline-Skaten u.v.m.

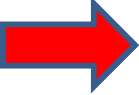
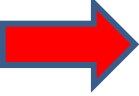
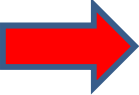
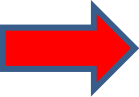
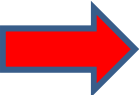
Schneetraining:

Einzelne Schneetage bis Ende Mai,
Sommerkurs (4 Tage)



Skirennlauf
(alpin)

Welche Ziele sollen im skisportlichen Bereich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule erreicht werden?

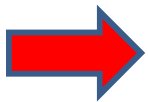
-  Erwerb der skisportlichen Grundtechniken und Anwendung der Techniken im Skirennlauf.
-  Erreichen der Kriterien für die Aufnahme in den niederösterreichischen Schülerkader.
-  Erreichen der Aufnahmekriterien von weiterführenden Skirennlauf-Schwerpunktschulen wie das TZW Waidhofen/Y.
-  Grundlage für eine spätere berufliche Möglichkeit als Skilehrer/in, Trainer/in und Lehrer/in (BSP).
-  Erfahren des Skisports in seiner Rolle als sinnvolle Freizeitaktivität + Teilnahme an Skirennen in NÖ, Österreich und bei internationalen Wettkämpfen.



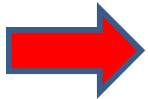
Skirennlauf
(alpin)

Welche Möglichkeiten bieten sich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule ?

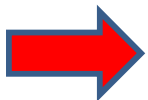
Alle Schüler/innen werden in den skisportlichen Grundtechniken und auch im Skirennlauf bestmöglich ausgebildet, um aus folgenden weiterführenden Ausbildungen auswählen zu können:



Bei sehr guter skirennsportlicher Eignung und guter schulischer Kompetenz: Weiterführende Ausbildung im TZW Waidhofen/Y.



Bei guter skisportlicher Eignung und großer schulischer Kompetenz: Weiterbildende Schule (AHS, BHS, HTL, BMS) mit Skirennsport in der Freizeit, Sportstudium, Schilehrer- bzw. Trainerausbildung, Funktionär, Lehrer/in (BSP).



Bei guter skisportlicher Eignung und Interesse für eine Lehre: PTS und Lehre mit Skirennsport in der Freizeit, Skilehrer- bzw. Trainerausbildung, etc.