

Swiss-Ski Trainings-Guide-Line Freestyle

	Kids	Animation	U 12	U 14	U 16	U 18	U 21	Ü 21
	Kindesalter	Schulkindalter	Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase		Frühes Erwachsenenalter	
	6-9 Jahre	9-12 Jahre	12-15 Jahre*		15-19 Jahre*		19-24 Jahre*	
Ziele	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spass an der Bewegung wecken - Gruppenerlebnis - Verschiedene Bewegungen erlernen - Bewegungsverwandte Sportarten erlernen <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - erlernen der Basisformen - „Riding Basics“ erwerben - vielseitiges Techniktraining - Begeisterung, Risikobereitschaft wecken <p>Athletik (Kondition/Koord.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässig geführtes Training - Einführung Trampolin, Geräterturnen & Skate / Inline - Lust-, spiel-, koordinations- und wettkampfbetont - Rumpf- und Beinachsenstabilität (Stabilisation von Kopf bis Fuss) 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges Training - Verschiedene Bewegungen beherrschen und variieren - Bewegungsverwandte Sportarten als Basis & Ausgleich betreiben - Wettkampfgedanke wecken <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beherrschen der Basisformen und deren Varianten - „Riding Basics“ verfeinern - vielseitiges Techniktraining - Begeisterung erhalten <p>Athletik (Kondition / Koord.)</p> <p>Gezieltes, geführtes Training</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basics Akrobatik, Trampolin - Basics Skateboard, Inline - Wasserspringen - Rumpf- und Beinachsenstabilität - Schnelligkeitsgrundlagen - Beweglichkeit 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässiges gezieltes Training - Disziplinspez. Bewegungen beherrschen und variieren - Bewegungsverwandte Sportarten als Basis & Ausgleich betreiben - Trainingsumfeld optimieren - Wettkampfgedanke ausbauen <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplexe Formen erlernen - „Riding Basics“ perfektionieren - Basisformen und deren variable Verfügbarkeit perfektionieren <p>Athletik (Kondition / Koord.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlagen für hohe Trainingsumfänge auf dem Schnee - Akrobatik, Trampolin - Skateboard, Inline - Rumpf- und Beinachsenstabilität - Ganzkörperstabilisierung - Einführung Hanteltraining - Beweglichkeit erhalten 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - Technisches Training auf höchstem Niveau - Optimale Verbindung - Umfeld und Sport <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplexe Formen beherrschen - individueller Feinschliff - Taktische Ausbildung - Optimierung Material <p>Athletik (Kondition / Koord.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlage für höchste Trainingsumfänge auf dem Schnee - Akrobatik, Trampolin - Skateboard, Inline - Spezifisches Koordinations-, Schnelligkeits-, Kraft- und Ausdauertraining - Beweglichkeit erhalten 	<p>Allgemein</p> <ul style="list-style-type: none"> - hochintensives Training - Persönliche Limiten ausloten - Stabile Leistungen <p>Technisch</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplexe Formen perfektionieren - individueller Feinschliff - Optimierung Taktik - Optimierung Material <p>Athletik (Kondition / Koord.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimierung und Abstimmung der erarbeiteten Grundlagen - Individuelle Ausreizung des Trainings - Akrobatik, Trampolin - Skateboard, Inline - systematisches und individualisiertes Athletiktraining - Beweglichkeit erhalten - Verletzungsprophylaxe 			
Entwicklungsphase	<p>Sportartübergreifende, motorische Grundlagenausbildung</p> <p>Phase des Lernen auf Antrieb</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kopieren - Nachahmen - Abschauen <ul style="list-style-type: none"> • Das Heisst, das Kind braucht: <ul style="list-style-type: none"> • Vorbilder • Beispiele zum Nachahmen • Sportlichkeit aufbauen • Selbstständigkeit fördern 	<p>Sportartspezifisches, aber vielseitiges und koordinatives Grundlagentraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zusammenhänge im Sport verstehen lernen • Ziele verfolgen können • Selbständiges Training möglich • Festigen der Grobkoordination <ul style="list-style-type: none"> • erste Wettkampferfahrungen • Gestaltswandel von Kleinkindform zu Erwachsenenproportionen 	<p>Aufbautraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung der Technik und Erweiterung der variablen Verfügbarkeit • Hohe Trainierbarkeit der gesamten Kraft • Beschleunigtes Längenwachstum • Geschlechtsspezifische Unterschiede • Achtung: Früh- und Spätentwickler +/- 2 Jahre 	<p>Leistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anschluss an die Weltspitze • Stabilisierung der Feinkoordination und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit • Hohe Trainierbarkeit des Kraftbereichs • Athletik und koord. Aufgaben auf höchstes Niveau bringen • Intensive und spezifische Betreuung 	<p>Hochleistungstraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etablierung an der Weltspitze • Ausbildung zum Spitzensportler • Stabilisierung physischer und psychischer Leistungsfaktoren • Kombinierte Trainingsformen • Individuelle Trainings- und Wettkampfplanung 			
Umfang	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 1-2 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 1 Einh./Woche</p> <p>SB/Sommer 0-5 Tage</p> <p>SB/Winter 2 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 3-4 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 2-3 Einh./Woche</p> <p>SB/Sommer 15-25 Tage</p> <p>SB/Winter 3-4 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 4-6 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 2-3 Einh./Woche</p> <p>SB/Sommer 25-35 Tage</p> <p>SB/Winter 4-5 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 6-10 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 3-4 Einh./Woche</p> <p>SB/Sommer 45-50 Tage</p> <p>SB/Winter 4-6 Einh./Woche</p>	<p>Bewegung soviel wie möglich</p> <p>Athl. Sommer 8-12 Einh./Woche</p> <p>Athl. Winter 3-5 Einh./Woche</p> <p>SB/Sommer 45-60 Tage</p> <p>SB/Winter 4-6 Einh./Woche</p>			

* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.

Swiss-Ski Trainings-Guide-Line Freestyle

	Kids	Animation	U 12	U 14	U 16	U 18	U 21	Ü 21
	Kindesalter	Schulkindalter	Erste puberale Phase		Zweite puberale Phase		Frühes Erwachsenenalter	
	6-9 Jahre	9-12 Jahre	12-15 Jahre*		15-19 Jahre*		19-24 Jahre*	
Schneetraining	Geführtes Techniktraining/ Vormachen-Zeigen geführtes freies Fahren Riding Basics müssen erlernt werden	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - Basisformen und deren Varianten müssen erlernt werden	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - Basisformen müssen beherrscht werden - komplexe Formen müssen erlernt werden	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - komplexe Formen müssen beherrscht werden - disziplinspezifische Technik - Individualisierung und Style	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - komplexe Formen müssen beherrscht werden - disziplinspezifische Technik - Individualisierung und Style	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - disziplinspezifische Technik - Individualisierung und Style	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - disziplinspezifische Technik - Individualisierung und Style	Techniktraining Pipe/ Big Air/ Slopestyle - disziplinspezifische Technik - Individualisierung und Style
	Freies Fahren	- Vielseitiges Techniktraining - Riding Basics müssen verfeinert werden	- Taktiktraining / Limite suchen	- Taktiktraining - Material - Limiten ausloten	- Taktiktraining - Material - Limiten ausloten	- Taktiktraining - Materialabstimmungen - Limiten ausloten	- Taktiktraining - Materialabstimmungen - Limiten ausloten	- Taktiktraining - Materialabstimmungen - Limiten ausloten
		Freies Fahren im Training	- Vielseitiges Techniktraining - Riding Basics perfektionieren	Vielleitiges Techniktraining / Riding Basics	Vielleitiges Techniktraining / Riding Basics	Vielleitiges Techniktraining / Riding Basics	Vielleitiges Techniktraining / Riding Basics	Vielleitiges Techniktraining / Riding Basics
			Freies Fahren im Training	Freies Fahren im Training	Freies Fahren im Training	Freies Fahren im Training	Freies Fahren im Training	Freies Fahren im Training
Athletik (Konditionstraining)	Spielerisches und gesamtheitlich, geführtes Akrobatik- und Koord. Training → Einf. Rotationen → Fluggefühl, Trampolin	Spielerisches und gesamtheitlich, geführtes Akrobatik- und Koord. Training → Krafttr. mit eigenem Körpergew. → Beinachsenstabilität → Rumpfstabilität	Akrobatik beherrschen → Alle Achsen → Style	Akrobatik höchster Anforderungen → Alle Achsen → Gleichgewicht	Akrobatik höchster Anforderungen → Alle Achsen → Gleichgewicht	Akrobatik → Spezifisch → Kreativ → Hochleistungsbereich	Akrobatik → Spezifisch → Kreativ → Hochleistungsbereich	Akrobatik → Spezifisch → Kreativ → Hochleistungsbereich
	Verschiedene Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten -Grundlagen Geräteturnen -Grundlagen Skateboard, Inline -Koordination, Gewandtheit (v.a. Gleichgewicht, Orientierungs- fähigkeit)	Verwandte Sportarten und Bewegungsmöglichkeiten -Basics Akrobatik, Trampolin -Basics Skateboard, Inline -Wasserspringen -Sprünge mit hohen Gleichgewichts- anforderungen	Kraft (eigenes Körpergewicht, Sprünge)	Kraft und Schnelligkeit	Kraft und Schnelligkeit	Kraft, Explosivkraft	Kraft, Explosivkraft	Kraft, Explosivkraft
			Schnelligkeit (Aktionsschnelligkeit)	Schnelligkeit, Gewandtheit (Plyometrie)	Schnelligkeit, Gewandtheit (Plyometrie)	Schnelligkeit (Sprünge, Gewandtheit)	Schnelligkeit (Sprünge, Gewandtheit)	Schnelligkeit (Sprünge, Gewandtheit)
			Ausdauer (Grundlagen)	Ausdauer (Intervalle)	Ausdauer (Intervalle)	Ausdauer (varierend)	Ausdauer (varierend)	Ausdauer (varierend)
Persönlichkeit/ Mental	Spass an Bewegung wecken Fokus auf Freude am Tun	Freude an der Leistung → Zielsetzung, Wettkampfsiele, Identifikation mit Idolen	Wille	Umgang mit Motivationstiefs	Umgang mit Motivationstiefs	Eigenmotivation	Eigenmotivation	Eigenmotivation
	Gestütztes Ausprobieren Offener Lernweg Vorbildfunktion des Trainers	Eigeninitiative Arbeit in Kleingruppen	Selbständigkeit mit Leitplanken	Selbständigkeit	Selbständigkeit	Eigenverantwortung	Eigenverantwortung	Eigenverantwortung
	Spielerische Wettkämpfe	Umgang mit Leistungssituationen	Einführung psychologisches Training & optimaler Leistungszustand	Techniken des psychol. Trainings in Trainings- & Wettkampfroutine einbauen	Techniken des psychol. Trainings in Trainings- & Wettkampfroutine einbauen	Mentale Stärke	Mentale Stärke	Mentale Stärke
	Spielerische Bewegungssteuerung	Bewusstsein für Bewegung	Mentales Training	Runs visualisieren	Runs visualisieren	Lebhafte Bewegungsvorstellung	Lebhafte Bewegungsvorstellung	Lebhafte Bewegungsvorstellung
Allgemeinwissen	Einführung in den Ablauf einer Trainingslektion - Aufwärmen - Training - Cool Down - Verhalten auf der Piste	- Verletzungsprävention - Basics der Ernährung - Biomechanische Grundlagen zu den „Riding Basics“ - Pflege des Materials - Trainingstagebuch	- Erholungsfördernde Massnahmen - Sporternährung - Basiswissen Biomechanik - Basiswissen Trainingslehre - Wettkampfvorbereitung - Grundlagen der Leistungsdiagnostik	- Supplementierung - Doping und Vorbeugung - Biomechanik - Individuelle Leistungsdiagnostik - Umgang mit Medien / Interview - Sponsoring/Marketing - Grundlagen des Sportunterrichts	- Supplementierung - Doping und Vorbeugung - Biomechanik - Individuelle Leistungsdiagnostik - Umgang mit Medien / Interview - Sponsoring/Marketing - Grundlagen des Sportunterrichts	- Umgang mit Medien - Vorbereitung von Grossanlässen - Sportrecht - Leiterausildung - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer	- Umgang mit Medien - Vorbereitung von Grossanlässen - Sportrecht - Leiterausildung - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer	- Umgang mit Medien - Vorbereitung von Grossanlässen - Sportrecht - Leiterausildung - Erste Schritte in der Ausbildung zum Trainer

* Diese Phasen werden von den Mädchen jeweils um ca. 1-2 Jahren früher erreicht.