



Koordination Wintertraining 2017/2018

Ski Team Regio West

Dieter Horning-Wiesler

Nov. 2017

Besprechungspunkte

Trainingsorte

Trainingsmaterial (Stangen, Bohrmaschinen..)

Wer kann Training geben

Trainer & Qualifikation

Wann können wir Training anbieten

Altersgerechtes Training?

Wichtig Regelmäßiges Training

Planung der Training (Kadermanager)

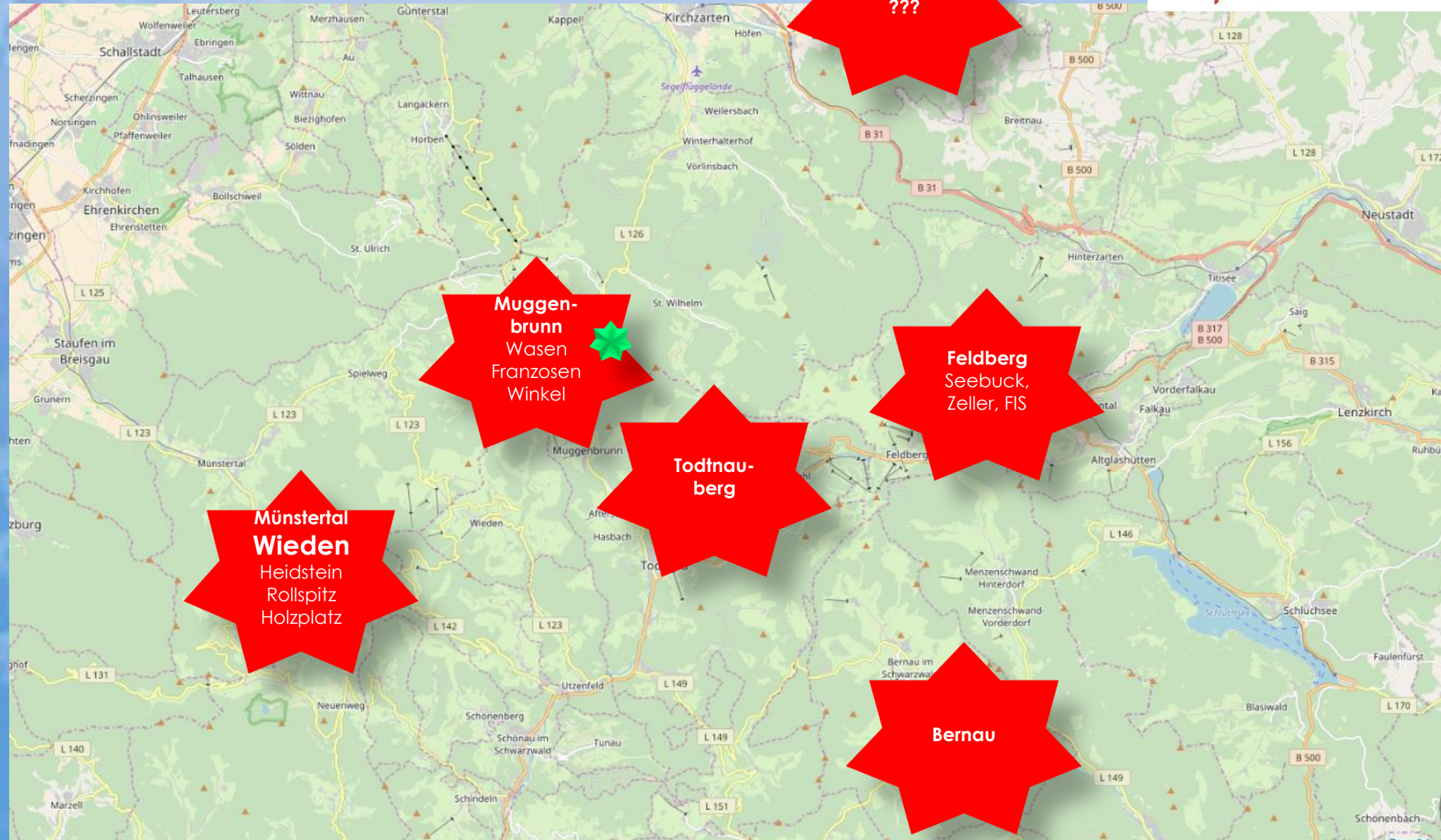
Abrechnung der Training

Weitere Trainings an Feiertagen / Ferien

Rennbetreuung

Trainer-Vorbereitung (Abstimmung)

Trainingsorte in der Region

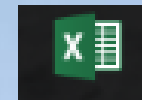


Trainingsorte in der Region



Trainingsort	Piste	Disziplin	Bemerkung	Streckenreservierung	Tel.
Muggenbrunn	Wasen	SL & RS	Beschn. & Flutlicht	Christian Kleinert	+ 491736913132
Muggenbrunn	Köpfle	SL	gut für SL, viel Umlauf	Christian Kleinert	+ 491736913132
Muggenbrunn	Franzosenberg	SL & RS	Anspruchsvoll	Christian Kleinert	+ 491736913132
Muggenbrunn	Winkel	SL & RS	Flach, Grundlagentraining	Christian Kleinert	+ 491736913132
Todtnauberg	Stübenwasen	SL & RS	langer Hang	Matthias Schneider	+49 7671 1234 /+49 162 8965220
Todtnauberg	Kapellenlift		eher einfach	Matthias Schneider	+49 7671 1234 /+49 162 8965220
Münstertal	Heidstein	SL, RS, SG	sehr Anspruchsvoll	Ernst Boll	+49 7631 369430
Münstertal	Neuhof	SL & RS		Ernst Boll	+49 7631 369430
Münstertal	Eichbühl	SL		Ernst Boll	+49 7631 369430
Wieden	Wiedenerock - Holzplatz	SL & RS	mit Lift eher kurz aber Schneesicher	Ernst Boll	+49 7631 369430
Wieden	Wiedenerock - S-Schneise	SL	Anspruchsvoll	Ernst Boll	+49 7631 369430
Wieden	Rollspitz	SL & RS	Anspruchsvoll	Ernst Boll	+49 7631 369430
Feldberg	Seebuck	SL & RS	eher einfach		
Feldberg	Zeller	SL & RS		Hr.Köpfer	+49 7676 216 / +49 162 2953854
Feldberg	FIS	SL & RS		Klaus Ammon	
Bernau	Hofeck	SL & RS		Lothar Maier	+49 7675 905371 / +49 7675 929050

Material



Standort	Was	von wem
Muggenbrunn Wasen	SL - Stangen (Bürsten & Schraub) ca. 70 Stangen, Kurzkipper, Stangenschlüssel, Salz	Bez. V
bei Dieter	Zeitmessung, Funkgeräte, Videokamera, Bohrmaschine	Bez. V

Trainer



Name	Qualifikation	Bemerkung	Training	Standort	Tel.	mail
Dieter Horning Georg Höflinger	Staatlicher	Verantwortlicher Trainer Regio Team West	Miwo/Don.	Münstertal, Wieden, Muggenbrunn Münstertal, Wieden, Muggenbrunn, Feldberg	+49 7631 175841 / +41 79 292 0714	horning@gmx.c h
Ralf Seifritz Gerhard Wiesler	DOSB Trainer A, Trainer B Leistungssport, DSV Skilehrer	U12 Verantwortlich 2017/18				
Joe Sauter	ÜL-Oberstufe C-Liz., DSV Skil.-Skitour, Ex-Bundesausb. Snowb., ..	Skizunft Freiburg	Miwo Nachmittag	Todtnauberg, Muggenbrunn,	+49 172 7525491	sauter@diak- fr.de
Alex Lang	Staatlicher	Skizunft Freiburg				
Jakob Gutmann Ariane Franz Wolfgang Burger						

Altersgerechtes Training?

- Ob das Training aufgeteilt werden kann ist Abhängig von der Anzahl Teilnehmer und eventuell für spezielle Vorbereitungen auf spezielle Wettkämpfe möglich.
- Grundsätzlich sehe ich es (meist) nicht nötig die Trainings aufzuteilen

Regelmäßiges Training

- **Wichtig:** falls eine Trainingsverantwortlicher mal keine Zeit hat sollte dieser für Ersatz sorgen. Das Training sollte nach Möglichkeit regelmäßig durchgeführt werden

Regio-Training

Vereinstraining

Trainingstermine unter der Woche (regelmäßig)



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Nachmittag

Ort:
Uhrzeit:
Verantw.:
Teiln:

??
14:00-16:00
??
alle

Muggenbrunn
14:00-16:00
Philipp/Dieter/Schorsch
alle

Todtnauberg
14:30-16:30
Joe
alle

Muggenbrunn
14:00-16:00
SC Muggenbrunn
alle

Münstertal
14:00-16:00
SC Münstertal
<U14

Wasen/Todtnaub.
16:30-19:00
SC Todtnau
alle

Wasen/Todtnaub.
16:00-19:00
Wolfgang
alle

Abend

Wasen
19:00-21:00
Dieter
alle

Wasen
19:00-21:00
Dieter
alle

Planung im Kadermanager

- **WICHTIG:** alle Kids die beim Training anwesend waren (auch die die nicht da waren) im Kadermanager überprüfen und evtl. nachpflegen! → Ein- und Austragen! (durch Verantwortlichen Trainer!)
- Berechnung der 4 € pro Training über Einträge im Kadermanager
- Ich werde die wöchentlichen Termine schon demnächst einpflegen, damit wir sehen können welche Termine angenommen werden

Monatskalender

<< Dezember

Januar 2018

Februar >>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.
					00:00 SVS Eröffnungsrennen In 3 Out 2	00:00 SVS Eröffnungsrennen In 4 Out 2
		10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.
		14:00 REGIO: Training mit Joe & Schischi In 1 Out 1	18:00 REGIO: Flutlichtraining Muggenbrunn/Wasen (Wolfgang) In 1 Out 1		00:00 Scott Cup In 3 Out 1	00:00 Scott Cup In 3 Out 1
		14:00 Verein: SC Münstertal In 0 Out 0	19:00 REGIO: Flutlichtraining Muggenbrunn/Wasen (Dieter) In 6 Out 1			
		16:30 Verein: SC Todtnau In 0 Out 1	19:00 REGIO: Flutlichtraining Wasen Muggenbrunn In 7 Out 0			
	16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.
	14:00 REGIO: Muggenbrunn/Todtnau In 0 Out 1	14:00 REGIO: Training mit Joe & Schischi In 1 Out 1	18:00 REGIO: Flutlichtraining Muggenbrunn/Wasen (Wolfgang) In 0 Out 1	00:00 DSC U16 In 0 Out 1	00:00 DSC U16 In 0 Out 1	00:00 Regio Rennen II - RS In 3 Out 0
		14:00 Verein: SC Münstertal In 0 Out 0	19:00 REGIO: Flutlichtraining Muggenbrunn/Wasen (Dieter) In 3 Out 1	17:00 Nachtslalom Wasen In 4 Out 0	00:00 DSC U14 In 1 Out 1	00:00 DSC U16 In 0 Out 1

In der Saison viele Termine
z.T. auch parallel!
Bitte alle (Trainer und auch Athleten)
ihre Termine eintragen!

Regio-Training sind
im Kadermanager
mit "REGIO:"
gekennzeichnet!



Abrechnung

- Gemäß Abrechnungsvorschriften Bez. V / SVS
- Monatlich (Monatsliste – Teilnehmerliste)
- Formulare vom SVS verwenden
- Offen ist noch wie dies beim SVS (Regioteam-Budget) abgerechnet wird.
- Abgerechnet werden können nur von der Regio vorher angesetzte Training (geplant im Kadermanager)
- Kontrolle durch Wolfgang und Dieter

Weitere Trainings an Feiertagen / Ferien

- Während dem Winter sind weitere Trainings an den Feiertagen bzw. in den Ferien geplant. Diese werden wir jeweils, je nach Schneelage, ca. 1-2 Wochen vorher im Kadermanager eintragen.

Januar 2018					Februar 2018					März 2018				
Tag	SVS			Regio West	Tag	SVS			Regio West	Tag	SVS			Regio West
	U16	U14	U12			U16	U14	U12			U16	U14	U12	
1 Mo	Neujahr				1 Do					1 Do				
2 Di					2 Fr					2 Fr				
3 Mi					3 Sa	SVS Kat III					3 Sa			Reg-M RSL Lahr/Seeba
4 Do					4 So	SVS Kat III					4 So			Regio-M SI Elzach
5 Fr					5 Mo					5 Mo				
6 Sa	SVS- Eröffnung Kat III			3 - König	6 Di					6 Di				
7 So	SVS- Eröffnung Kat III				7 Mi					7 Mi				
8 Mo					8 Do					8 Do				
9 Di					9 Fr					9 Fr			Finale Q	
10 Mi					10 Sa					10 Sa	SVS-Meisterschaften Kat III		Finale Q	
11 Do					11 So		Fasnacht			11 So			Finale Q	Steinwasencup
12 Fr					12 Mo		Rosenmontag			12 Mo				
13 Sa	SCOTT-CUP Ba- Wu Kat III				13 Di					13 Di				
14 So	SCOTT-CUP Ba- Wu Kat III				14 Mi					14 Mi				
15 Mo					15 Do					15 Do				
16 Di					16 Fr					16 Fr				
17 Mi					17 Sa				Regio III SL Münstertal	17 Sa				Regio IV RSL Zell/Fahrnau
18 Do					18 So					18 So				
19 Fr				Regio I Nacht-SL Muggenb	19 Mo					19 Mo				
20 Sa					20 Di					20 Di				
21 So				Regio II RSL Wieden	21 Mi					21 Mi				
22 Mo					22 Do					22 Do				
23 Di					23 Fr					23 Fr				
24 Mi					24 Sa	LEKI- POKAL Ba-Wü Kat III		Kids-Cross Q3 +Q4		24 Sa	SVS-Abschluss Kat III			
25 Do					25 So	LEKI- POKAL Ba-Wü Kat III		Kids-Cross Q3 +Q4		25 So	SVS-Abschluss Kat III			
26 Fr					26 Mo					26 Mo				
27 Sa	Ba-Wü- Meisterschaften			Kids-Cross Q1 +Q2	27 Di					27 Di				
28 So	Ba-Wü- Meisterschaften			Kids-Cross Q1 +Q2	28 Mi					28 Mi				
29 Mo										29 Do				
30 Di										30 Fr				
31 Mi										31 Sa				

Meldung und Betreuung Vereine
Meldung und Betreuung Regio West für Regio-Kaderläufer
Meldung Vereine, Betreuung Regio für Regio-Kaderläufer*
* Bei Finale Betreuung durch SVS

Veranstaltungsorte Regio-Rennen
I MuBru, Wasen
II offen
III offen
Regio-Meister. offen
IV Feldberg,Zeller Hang

Rennbetreuung

#	Datum	Rennen	Betreuer I	Betreuer II	Quote
1	06.01.2018	SVS Eröffnungsrennen	Dieter		
2	07.01.2018	SVS Eröffnungsrennen	Dieter		
3	13.01.2018	Scott Cup	Dieter		x
4	14.01.2018	Scott Cup	Dieter		x
5	19.01.2018	Regio I Nachtsl.			
6	21.01.2018	Regio II RS Wieden			
7	27.01.2018	BaWüMeistersch.	Dieter		x
8	28.01.2018	BaWüMeistersch.	Dieter		x
9	29.01.2018	BaWüMeistersch.	Dieter		x
10	27.01.2018	Kids Cross Q1			
11	28.01.2018	Kids Cross Q2			
12	03.02.2018	SVS Kat III			
13	04.02.2018	SVS Kat III			
14	17.02.2018	Regio III SL Mtal			
15	24.02.2018	Leki	Dieter		x
16	25.02.2018	Leki	Dieter		x
17	24.02.2018	Kids Cross Q3			
18	25.02.2018	Kids Cross Q4			
19	03.03.2018	Regio IV - Meistersch. Lahr			
20	04.03.2018	Regio V - Meistersch. Lahr			
21	09.03.2018	Kids Cross Finale			
22	10.03.2018	Kids Cross Finale			
23	11.03.2018	Kids Cross Finale			
24	10.03.2018	SVS Meisterschaft	Dieter		
25	11.03.2018	SVS Meisterschaft	Dieter		
26	17.03.2018	Regio VI - RS Zell/Farnau			
27	24.03.2018	SVS Abschluss			
28	25.03.2018	SVS Abschluss			



Nov. 2017

Vorbereitung Trainer

- zur Abstimmung planen wir einen „Trainingstag“ für die Trainer?
 - Durchführen der Trainings
 - Kurssetzung
 - Korrektur
 - Schwerpunkte beim Training
 - Position (Optimales Kurvenfahren)
 - Regulation
 - Kurvenwechsel
 - Schwungsteuerung
 - SL - / Kippstangen
 - Hilfsmittel



Können, Motivation, Kondition

Skifahrer

Situation

Flach, steil,
präpariert,
unpräpariert

Ski, Schuhe,
Stöcke,...

Hauptbewegungen

Gelände

Ausrüstung

Timing

Umfang

Ziel

Druck
aufbau

Druck
erhöhen

Kant-
bewegungen

KSP-
verlagerungen

Regulation von
Gleichgewicht,
Kontrolle von Tempo
und Richtung

Wetter

Richtung

Dynamik

Schnee

Sonne, Nebel,
Sturm,....

Druck
nutzen

Hart, weich,
tief, sulzig...

Bewegungs-
spielräume

Tempo

Dreh-
bewegungen

Spur

Schnell, mittel,
langsam

An der Falllinie,
aus der Falllinie



Optimales Kurvenfahren

- Was ist zum Kurvenfahren nötig?

- Taillierung und/oder
- Regulation der Ski- bzw. Kantstellung und/oder
- Regulation der Belastung (Kräfte/Momente) und/oder
- Regulation der Körperstellung
- Drehimpuls

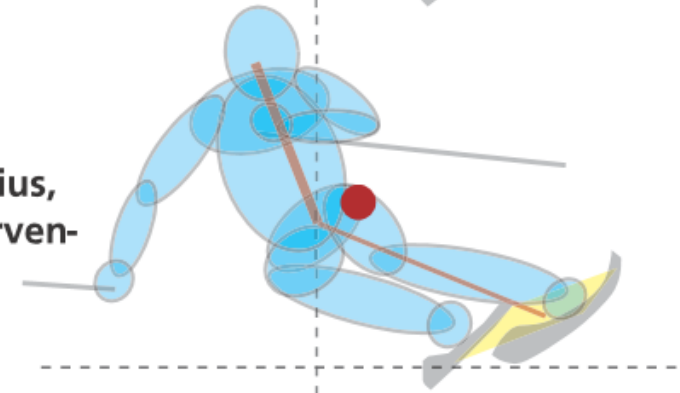
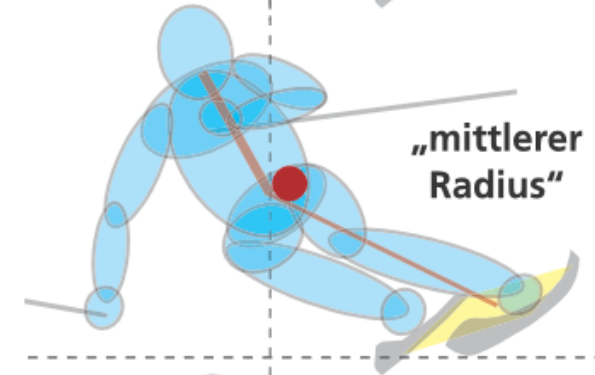
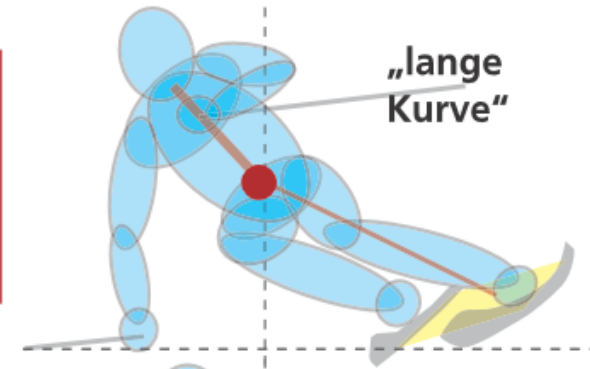
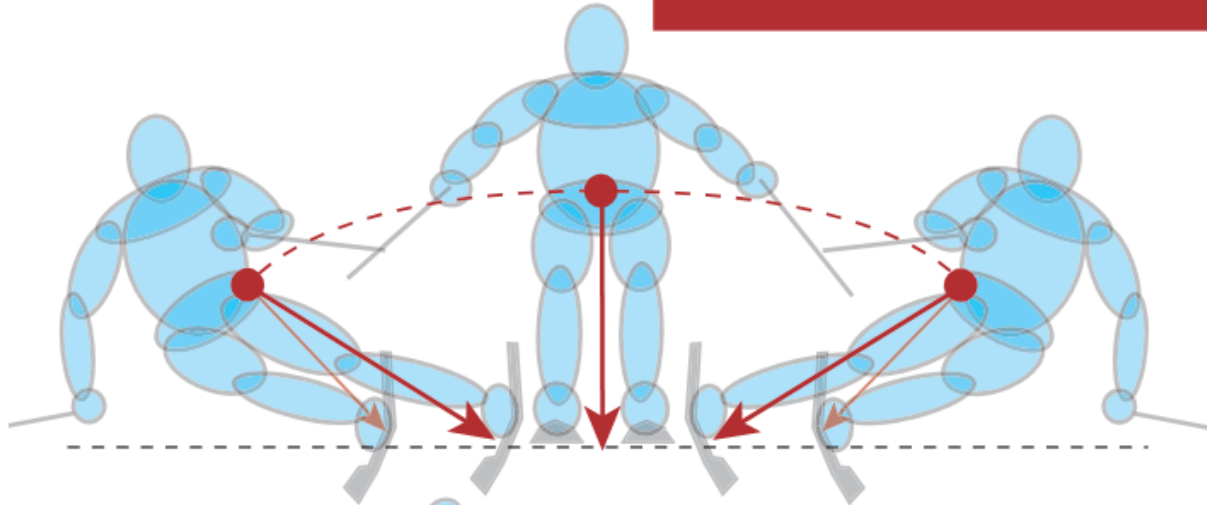




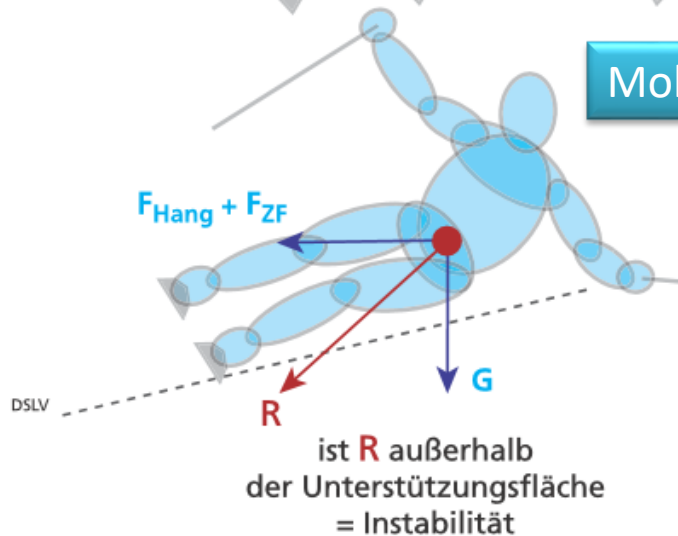
Deutscher
Skilehrerverband

Beispiele

Regulation des Gleichgewichts



Mobilität auf Stabilität

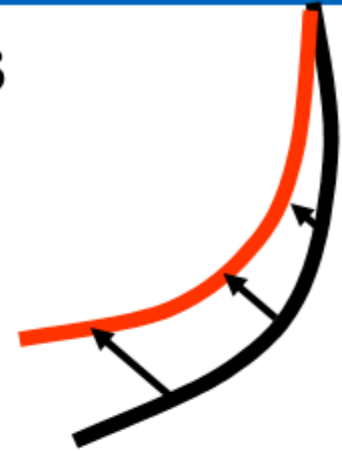


Kurvenlage/Kurvensteuerung: Umso aufrechter der Oberkörper, desto näher befindet sich der Körperschwerpunkt (●) über der Unterstützungsfläche (■).

Hohe Steuerqualität

Maßnahmen zur Verringerung des Radius

- **Verstärkung der Skibiegung**
 - Vergrößerung des Aufkantwinkels
 - durch Ausnutzen der äußeren Kräfte
 - Verstärkung der äußeren Kräfte durch „Gegenhalten“
 - Erzeugung eines zusätzlichen Biegemoments durch Gewichtsverlagerung Vor-Rück
- **Vergrößerung des Rutschanteils**
 - durch Erzeugung eines zusätzlichen Drehimpulses
 - Rotation
 - Entlastung
 - Verringerung des Aufkantwinkels



Hohe Steuerqualität

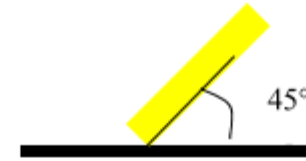
Aufkanten $\rightarrow M_x$



Aufkantwinkel = 0°



Aufkantwinkel = 10°



Aufkantwinkel = 45°



- Größerer Aufkantwinkel erlaubt stärkere Biegung des Skis und damit engeren Radius!

ABER

- Für die Durchbiegung ist entsprechender Druck erforderlich!!!



Aufkantwinkel = 45°
Hangneigung = 20°

Vor-Rück Verlagerung



Zur Einleitung des Schwunges den Ski im vorderen Teil stärker belasten

aktiv in den neuen Schwung hineinbewegen.

Der Kantwinkel und die Skibiegung bestimmen den Radius

den Kantwinkel zu maximieren ist für eine radikale Einleitung des Schwunges von entscheidender Bedeutung

Für den Skiläufer bedeutet dies, dass er zur Einleitung des Schwunges den Ski im vorderen Teil stärker belasten und damit durchbiegen muss, wenn er schnell aus der „Schrägfahrt“ in die Falllinie einfahren will. Er muss sich also aktiv in den neuen Schwung hineinbewegen. Gleichzeitig muss er versuchen, nach dem Umkanten einen möglichst optimalen Kantwinkel zu erzeugen. Der Kantwinkel und die Skibiegung bestimmen den Radius, den der Ski beschreiben kann. Die Fähigkeit des Rennläufers, den Kantwinkel zu maximieren ist für eine radikale Einleitung des Schwunges von entscheidender Bedeutung. Je drehender der Kurs, desto wichtiger ist diese Aktion um ohne zu driften und damit zu bremsen in die Falllinie zu gelangen.

Eine zweite Möglichkeit dies zu erreichen besteht darin, die Ski quasi unbelastet in die Falllinie einzudrehen bzw. vorauszudrehen. Aktuelle Weltklasse Rennläufer wenden diese Technik in bestimmten Situationen häufig an.

Um im letzten Drittel des Schwunges die Falllinie schnell wieder verlassen zu können und die Richtung zum nächsten Tor zu haben, ist es analog dazu notwendig, durch eine angepasste Verlagerung des Körperschwerpunkts die Biegung im hinteren Teil der Ski zu verstärken. Hierzu muss der Skiläufer die Unterschenkel im Sprunggelenk möglichst senkrecht stellen, um den Kraftangriffspunkt hinter die Schuhmitte zu verlagern.

Achtung: kein Absitzen nach hinten!!! - Rücklage



Hohe Steuerqualität

Erzeugung eines Biegemoments durch Gewichtsverlagerung Vor-Rück (M_y)



- durch Gewichtsverlagerung nach **hinten** nimmt der Druck am Skiende zu
 - Durchbiegung des hinteren Skiteils wird verstärkt



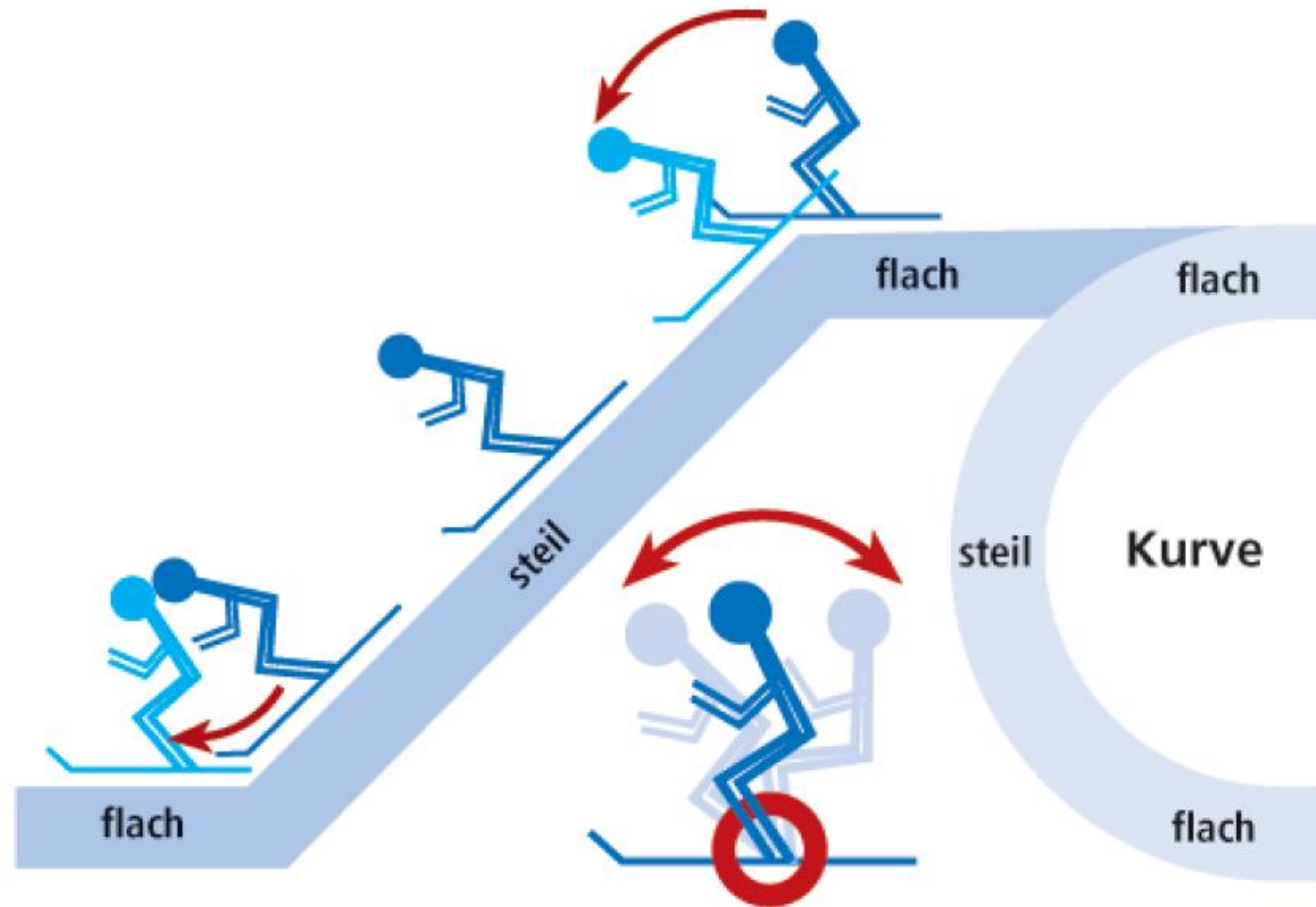
- durch Gewichtsverlagerung nach **vorne** nimmt der Druck an der Skispitze zu
 - Durchbiegung des vorderen Skiteils wird verstärkt
 - Griff der Kante wird erhöht



Geschnittener Schwung nur bei optimalem Timing der Vor- Rück – Bewegung möglich!!!

Hohe Steuerqualität

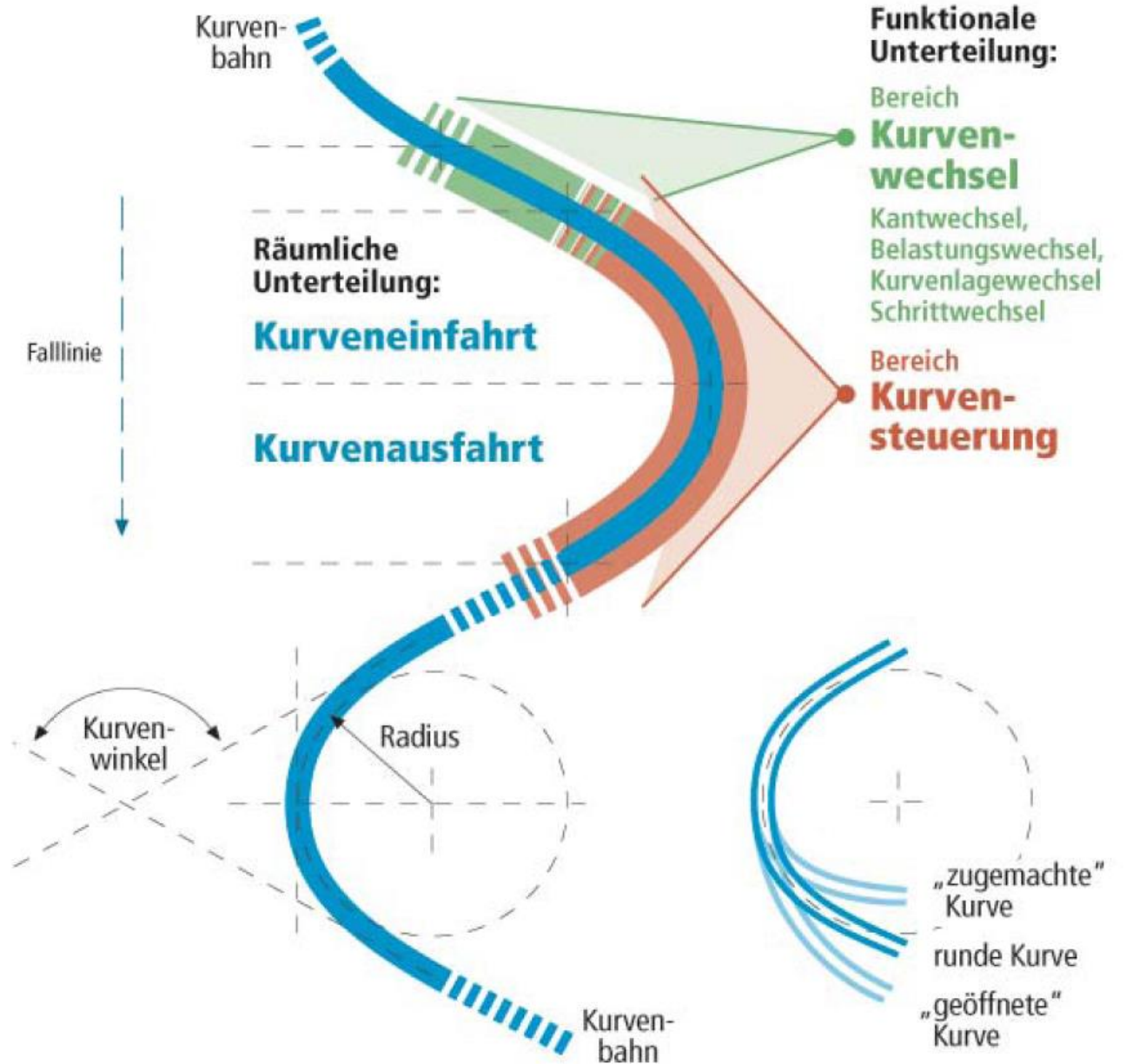
Vor-Rück Verlagerung



Übungssammlung

- Zum Wechsel VORNE in Hände klatschen
- Stöcke vor dem Körper wechseln und in Aussenhand tragen
- Zum Wechsel beide Fersen zurück ziehen
- Neuen Innenski beim Wechsel hinten leicht anheben

- Schweizer Kreuz (langsam)
- Bügelbrett
- Squal
- Ohne Stöcke
 - Hände vor dem Körper führen
 - Aussenhand langsam nach unten führen
 - Innenhand immer an Kopf halten – Aussenhand nach unten



Kurvenfahren aus Sicht der Biomechanik

F_{Hang} = hangabwärts treibender Teil der Schwerkraft

F_{ZF} = Zentrifugalkraft

G = Gewichtskraft

F_{Boden} = Bodenreaktionskraft

F_{ZP} = Zentripetalkraft

R_1, R_2 = Resultierende Kraftwirkungen



Kurvenfahren aus Sicht der Biomechanik

Wirkende Kräfte in der Kurvenfahrt



$\vec{F}_z = m \cdot v^2 / r$

$\vec{R} = \vec{F}_z + \vec{F}_G$

$\vec{F}_G = m \cdot g$

m : Masse des Sportlers samt Ausrüstung
 v : momentane Geschwindigkeit
 r : momentaner Radius

F_z : Zentrifugalkraft
 FG : Gewichtskraft
 R : Resultierende Kraft

Resultierende muss innerhalb der Unterstützungsfläche sein!

Kurvenfahren aus Sicht der Biomechanik

Was passiert bei zu geringer Geschwindigkeit?



$\vec{F}_z = m \cdot v^2 / r$

$\vec{R} = \vec{F}_z + \vec{F}_G$

$\vec{F}_G = m \cdot g$

m : Masse des Sportlers samt Ausrüstung
 v : momentane Geschwindigkeit
 r : momentaner Radius

F_z : Zentrifugalkraft
 FG : Gewichtskraft
 R : Resultierende Kraft

Resultierende muss innerhalb der Unterstützungsfläche sein!

Kurvenfahren aus Sicht der Biomechanik

Was passiert bei zu geringem Kurvenradius?

$\vec{F}_z = m \cdot v^2 / r$

$\vec{F}_G = m \cdot g$

$\vec{R} = \vec{F}_z + \vec{F}_G$

m : Masse des Sportlers samt Ausrüstung
 v : momentane Geschwindigkeit
 r : momentaner Radius

F_z : Zentrifugalkraft
 FG : Gewichtskraft
 R : Resultierende Kraft

Resultierende muss innerhalb der Unterstützungsfläche sein!



Hohe Steuerqualität



Kurzer Radius,
Schneller, fließender
Kurvenwechsel

Hohe Steuerqualität



zeitgedehnte
Kurvenwechsel

lange Steuerung

Hohe Steuerqualität







Backup



DSLVL Technik-Philosophie

Situation Bewegungen Ziel



Situation Spur:

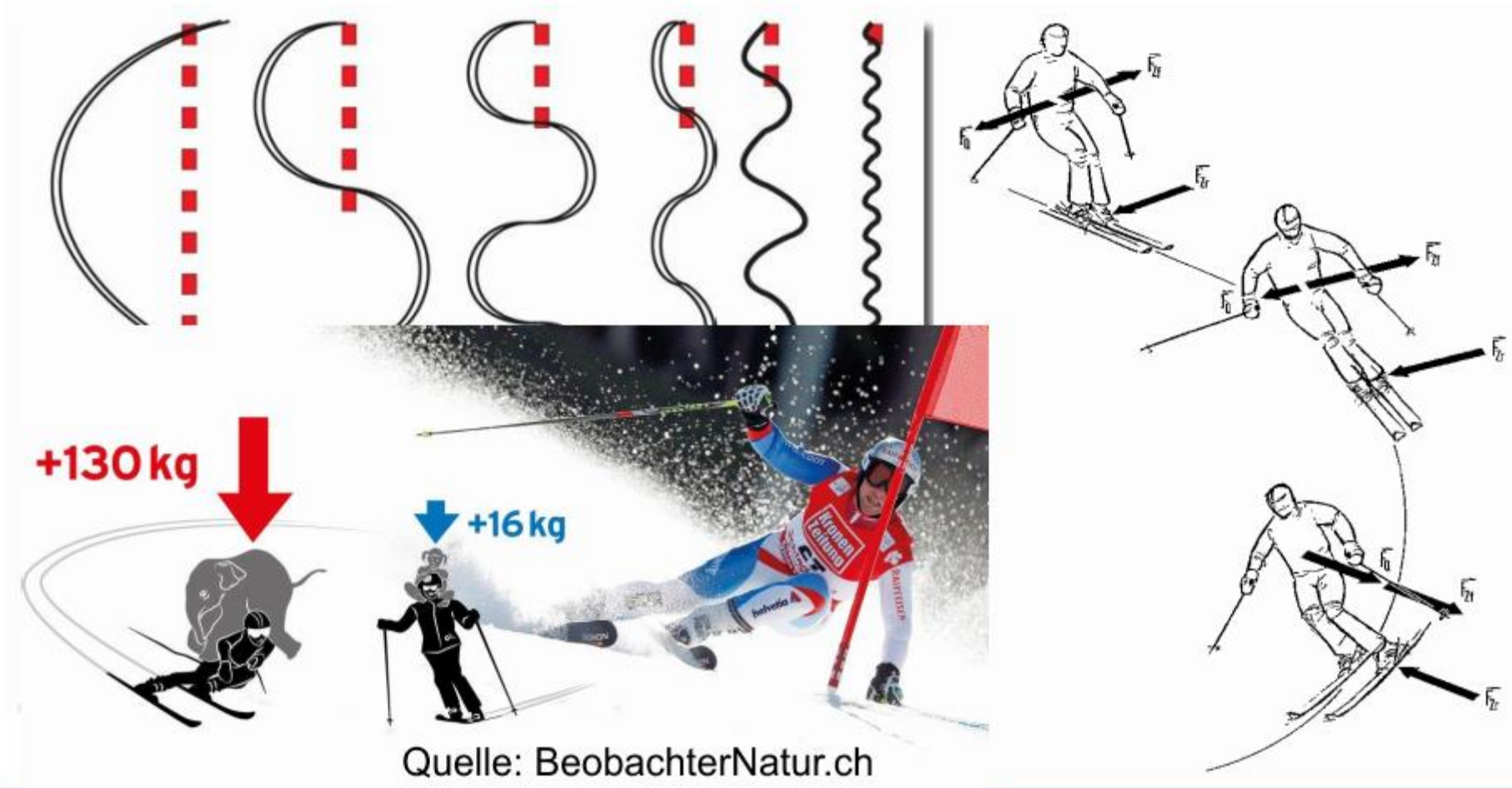
fließende, „schnelle“ Kurvenwechsel –
zeitgedehnte Kurvenwechsel





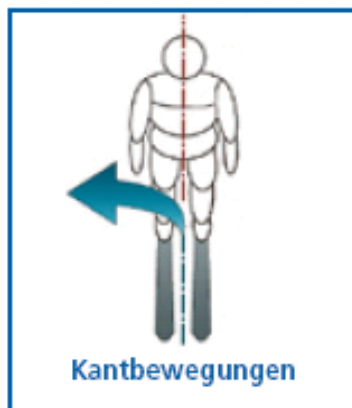
Hohe Steuerqualität

Wann ist die Kraft am größten?





Aktionen für hochwertiges Kurvenfahren



Alle Aktionen führen zu einer Veränderung der Skibelastung