

# Schüler- und Bambini SC Traunstein 2019/2020





# Trainer und Betreuer

Trainer	Ausbildung	Gruppe
Assistenztrainer	Lisa, Paula, Kathi, Eli	Alle Gruppen
Ingrid Wudy	Sportlehrerin, Trainer C (Alpin, Leichtathletik, Kinderturnen)	Bambinitraining
Angela Rees	Sportlehrerin	Bambinitraining
Lisa Scheufele		Vereinstraining
Marion Mayer		Vereinstraining
Thomas Dietersberger	DSV-Lizenz Trainer C	Vereinstraining



# Rückblick auf die Sommersaison



- Teilnahme an vielen Laufveranstaltungen in der Region
- Vielen Dank an Ingrid Wudy für die Organisation
- Nordic-Sommer-Cup

# Herbsttraining LL-Kinder



Super motivierte Kinder trotz Regen

.....

# Herbsttraining LL-Kinder



- Donnerstag, 17:00-18:30 – Vereinstraining Hans-Dirl-Halle
- Donnerstag, 17:00-18:00 – Bambinitraining Sporthalle Haslach - Sportkeller
- Dienstag – Vereinstraining 16:30 – 18:30 BLZ  
Alternativ Training in Traunstein 15.00 Uhr – 17.00 Uhr/je nach Wetterlage
- Treffpunkt ist immer am jeweiligen Trainingsort!

# Wintertraining LL-Kinder



- **Donnerstag, i.d.R. 16:30-18:00 – Gemeinsames Training aller Kinder**
  - auf den Loipen in Eisenärzt oder Rudhart (bei Siegsdorf), wenn Schnee liegt
  - bzw. in der Hans Dierl Halle, wenn kein Schnee liegt
- **Dienstag – Vereinstraining**
  - Loipen je nach Schneelage, Uhrzeit wird noch festgelegt (abhängig von Teilnehmern und Trainern)
- **Treffpunkt ist immer am jeweiligen Trainingsort!**

# Trainingsinhalte Bambini + Trainingsgruppe



- Aufteilung der beiden Gruppen nach Alter:
- Trainingsgruppe: Jahrgänge 2008-2010
- Bambini: Jahrgänge 2011-2013
- Im Training auf Schnee werden wir bei Bedarf die Gruppen auch durchmischen um ein leistungsgerechtes Training anbieten zu können.

# Trainingsinhalte Bambini + Vereinstraining



Trainingsinhalte:

- Erlernen der klassischen Technik (Vereinstraining + Bambini)
- Erlernen der Freien Technik (Vereinstraining)

# Zusammenfassung Ausrüstung



	Klassische Technik	Freie Technik (Skating)
Bambini (2011-2014)	X	
Vereinstraining (2011 und älter)	X	X

# Trainingsinhalte Vereinstraining



- Übergeordnete Prinzipien:
  - Fokus auf spielerischer Gestaltung, Spaß an der Bewegung
  - Vielseitiges, altersgerechtes Training, DSV
- Rahmentrainingsplan:
  - nordische Grundausbildung bis 11 Jahre
  - Grundlagentraining ab 12 Jahre (bis 14 Jahre):
    - Techniks Schulung in der klassischen und freien Technik
- 2 Trainingstermine pro Woche sinnvoll und notwendig
- Inhalte: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Technik

# Trainingsinhalte Vereinstraining



- Zielstellung: Teilnahme an den Wettkämpfen, Zeitrennen
  - Teamgeist, Spaß an der Herausforderung
  - Umsetzung der Trainingsinhalte
  - Leistungsgedanke untergeordnet
- Material:
  - Skatingausrüstung: Kontrolle Stock- und Skilängen
  - Klassikausrüstung : Kontrolle Stocklängen und Spannung der Ski

# Trainingslager



## **1. Winter:**

Ein ganzer Tag , dort wo Schnee

## **2. Sommer (Anfang Juli):**

2 Tage

Begleitung der Eltern

# Sportliche Ziele

Clubmeisterschaft – alle Kinder  
nehmen Teil



**Bambini: Teilnahme am Parcours im  
Rahmen Bioteaque LL-Tournee  
(ohne Zeitnahme)**



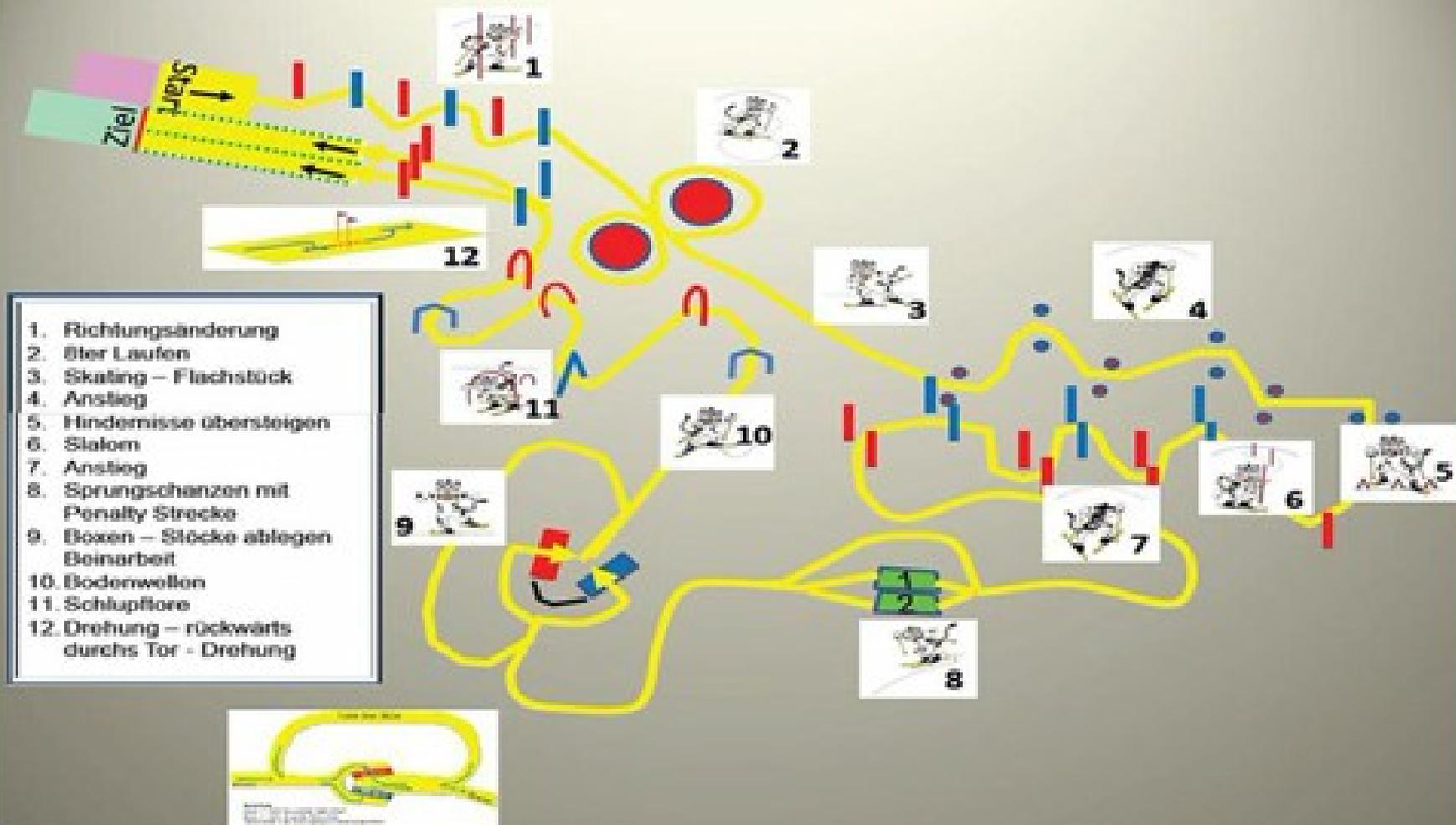
**Vereinstraining: Teilnahme an den  
Rennen Bioteaque LL-Tournee ,  
Bayerische Meisterschaft,**



# TECHNIK PARCOURS

## „Auf die Plätze, fertig...Ski!“

### Ski-Trail 2013



# Material Winter



Der Skiclub unterstützt die Beschaffung

-durch den Sondereinkauf am Tag vor dem Skibasar

-Kooperationsvereinbarung mit Sport Hochreiter in Inzell

Gruppe	Ausstattung
Bambini	No-Wax Classic Ski (Schuppe oder Fell), Schuhe, Stöcke, (Langlauf-)Bekleidung
Vereinstraining	No-Wax Classic Ski (Schuppe oder Fell), Skating-Ski, Schuhe, Stöcke (Classic und Skating), Langlaufbekleidung

# Material



## Ski:

Die maximale Skilänge ergibt sich aus Körpergröße plus den Zuschlägen aus den Tabellen. Kürzere Ski sind einfacher zu beherrschen (vor allem in Kurven, Abfahrten), gleiten jedoch schlechter und sind weniger spurtreu. Abweichend von den folgenden Tabellen empfehlen mittlerweile etliche Hersteller Skilängen in Abhängigkeit vom Körpergewicht. Eine zusätzliche Unterscheidung in verschiedene Härtegrade findet meist nur noch bei Sport- und Rennmodellen (sehr wichtig bei Classic-Ski) statt.

Lauftechnik	
klassisch	+20 cm
Skating	+10 cm

Körpergewicht	
leicht	-5 cm
normal	0 cm
schwer	+5 cm

Verwendung	
Allround	0 cm
Special (Rennen)	+5 cm

Beispiel: Länge der Klassik-Ski für Körpergröße 188 cm - leicht - Rennen  
 $188 \text{ cm} + 20 \text{ cm} - 5 \text{ cm} + 5 \text{ cm} = 208 \text{ cm}$

# Material



**Bindung:**

**Es gibt zwei Systeme:**

**SNS = Salomon alt**

**NNN = Rottefella**

**Prolink (NNN) = Salomon neu**

**Achtung: die Schuhe der beiden Systeme sind nicht kompatibel**

**Das System der Zukunft ist NNN/Prolink**

# Material



## Skating-Stöcke:

Die Stocklänge wird von der Spitze bis zum Griffende gemessen. Die Stocklänge ergibt sich aus Körpergröße mal dem Faktor 0,90. Auch hier wählen Anfänger eher eine Nummer kleiner. Je mehr Kraft und Gleichgewicht man hat um so längere Stöcke kann man wählen. Als Faustregel gilt beim Skating gilt etwa Kinn- bis Nasenhöhe.

Beispiel: Länge der Skating-Stöcke für 182 cm Körpergröße  
 $182 \text{ cm} * 0.90 = 164 \text{ cm}$  (Spitze-Griffende!)



# Material



## Classic-Stöcke:

Als Faustregel für die klassische Technik Achsel- bis Schulterhöhe.

## 83 Prozent der Körpergröße

Ab sofort gibt es eine neue wichtige Regel im Skilanglauf: Bei allen internationalen Skilanglauf-Wettbewerben, also unter anderem Weltcups, Continental Cups und auch Skimarathons, die als FIS-Rennen registriert sind, gilt ab sofort eine maximale Klassik-Stocklänge von 83 Prozent der Körpergröße. Diese wird zur einfacheren Kontrollierbarkeit mit angezogenen Langlaufschuhen gemessen, die Länge des Stockes von der Stockspitze bis zum Eintrittspunkt der Schlaufe in den Griff. So will man seitens des internationalen Skiverbandes die klassische Technik erhalten, aber insbesondere auch vermeiden, dass Nachwuchssportler mit eigentlich zu langen Stöcken nur das Doppelstockschieben trainieren. In den letzten Jahren wurde bei immer mehr Klassik-Rennen nur geschoben. Insbesondere bei relativ flachen Skimarathonrennen und Weltcups mit langen Abfahrten sowie gleichmäßigen Anstiegen bekam man nur noch selten die Diagonaltechnik zu sehen. Während Profis für diese extreme Beanspruchung von Gelenken und Muskulatur durch ihr tägliches Training vorbereitet sind, birgt das Doppelstockschieben für Nachwuchssportler gesundheitliche Risiken.

# Material Sommer



## **Skiroller**

Der Verein stellt 6 Paar Leihroller zur Verfügung (Skating)

Bei der Vergabe werden Geschwisterkinder bevorzugt.

Für Anfänger eignet sich der Kombiroller der Fa. SiRiRo am besten.

Nähere Infos zu Skiroller werden wir im Rahmen des Elternabends im Frühjahr zur Verfügung stellen.



# Wir brauchen ...



- Eltern die sich im sportlichen Bereich engagieren
  - Trainer
  - Wachser
- Eltern die sich in die Organisation der Veranstaltungen einbringen
  - Helfer
  - Organisator
- Eltern die sich im Vereinsleben engagieren
  - Fotografieren und Berichte schreiben
  - ...

# Veranstaltungen



Skibasar -> bitte über VL anmelden

Weihnachtsfeier

- Aufführung mit Kinder (Singen, Theater etc.)
- Verkauf Lose, Einsammeln von Lospreisen ...

Meiche-Schier Langlauf

Bioteaque Sommer Cup

# Trainingsbeitrag



Bambinitraining 25,- EUR

Vereinstraining 125,- EUR

Bsp. A:

1. Kind Vereinstraining 125,- EUR

2. Kind Vereinstraining 75,- EUR

Bsp. B:

1. Kind Vereinstraining 125,- EUR

2. Kind Bambinitraining 25,- EUR

25,- EUR

Bsp. C:

1. Kind Bambinitraining 25,- EUR

2. Kind Bambinitraining 25,- EUR

Der Trainingsbeitrag wird um 30.11.2019 eingezogen.

Wir wünschen euch allen ganz viel  
Spaß und Erfolg



# Jahreshauptversammlung Bereich Nordisch



Aktive Kinder im Training  
Ergebnisse (Herbst 2019)  
Veranstaltungen

# Jahreshauptversammlung

## Aktive Kinder im Training



Gruppe	Anzahl Kinder
Gesamt	52 (51)
2008	2
2009	11
2010	9
2011	9
2012	7
2013	7
2014 und jünger	7

# Jahreshauptversammlung

## Aktive Kinder im Training



Gruppe	Anzahl Kinder
Gesamt	52
weiblich	37
männlich	15

# Jahreshauptversammlung Teams



Gruppe	Anzahl Kinder
Gesamt	52
Bambini (2011 und jünger)	30
Vereinstraining	22

# Jahreshauptversammlung

## Aktive in übergeordneten Trainingsgruppen

9  
Athleten



Graustraining Langlauf Schüler	Graustraining Langlauf Jugend	Graustraining Biathlon Schüler	Graustraining Biathlon Jugend/Jun. Stützpunkt	Weltcup- mannschaft
	Paula Schuhbeck	Leni Dietersberger	Marlene Fichtner	Jonas Dobler
	Balthasar Strähhuber	Antonia Reitmaier	Lisa Spark	
		Carina Reitmaier	Sophie Spark	

# Ergebnisse im Herbst 2019 auf nationaler Ebene



## Biathlon Nordcup/Deutschlandpokal Jugend/Jun.

Name	Disziplin	Rang
Marlene Fichtner	Sprint	1
	Massenstart	3
Sophie Spark	Massenstart	1

# Ergebnisse im Herbst 2019 auf nationaler Ebene



## Deutsche Meisterschaft Biathlon

Name	Disziplin	Rang
Lisa Spark	Massenstart	22 (3)

# Ergebnisse im Herbst 2019 auf nationaler Ebene



## Biathlon Deutscher Schülercup

Name	Disziplin	Rang
Leni Dietersberger	RWS Schießen	2
	Verfolgung	2

# Ergebnisse im Herbst 2019 auf nationaler Ebene



## Biathlon Bayercup Schüler

Name	Disziplin	Rang
Leni Dietersberger		1