



RACECAMP 2 UND 3 DER SCHWEIZER SKISCHULE SAVOGNIN

AUSSCHREIBUNG

Die Schweizer Skischule Savognin organisiert ein Racecamp. Im Zentrum des Camps steht die Freude am Skisport und das Verbessern der Renntechnik (Slalom und Riesenslalom).

Dem beiliegenden Programm können die Anforderungen und Ziele des Trainings entnommen werden. Die Woche wird von erfahrenen Skilehrer*innen geleitet. Die Schweizer Skischule Savognin unterstützt die Förderung des Nachwuchses und bietet das Camp zu einem Spezialpreis an.

Aufgrund der geschlossenen Gastronomie und ausfallender Mittagsbetreuung findet das Racecamp in diesem Jahr an einem Block statt. Wir bitten die Kinder, eine Zwischenverpflegung für eine kurze Pause zwischendurch dabei zu haben.

Die Savognin Bergbahnen sind mit der Vergabe der Rennpiste während der Hochsaison sehr zurückhaltend. Wir werden versuchen, die geplanten Stangentrainings durchzuführen und weichen mit SL wenn nötig nach La Nars aus.

Datum	Racecamp 2: 22.02.2021 – 24.02.2021, Anmeldung bis 18.02.2021 Racecamp 3: 01.03.2021 – 03.03.2021, Anmeldung bis 25.02.2021
Trainingszeiten	09.00 – 13.00 Uhr
Treffpunkt	jeweils 09.00 Uhr in Tignas (vor dem Einstieg der Gondelbahn Somtgant)
Kosten	CHF 280.00 ohne Mittagessen
Teilnahme ab	Jahrgang 2013 -> 7 Jahre
Leistungen	Slalom- und Riesenslalomtraining, Techniktrainings, Videoanalyse zur technischen und taktischen Schulung, Abschlussrennen. Maximale Teilnehmerzahl pro Gruppe: 8 Teilnehmer Mindest-Teilnehmerzahl pro Durchführung: 10 Teilnehmer

Gerne nehmen wir Eure Anmeldung online, per E-Mail oder per Telefon entgegen:

Schweizer Skischule Savognin

shop.skischule-savognin.ch

info@skischule-savognin.ch

Tel. +41 81 684 17 40

Sportliche Grüsse

Claudio Casparin, Technischer Leiter Ski

Schweizer Skischule Savognin



PROVISORISCHES WOCHENPROGRAMM

	09.00 - 11.30 Uhr	11.30 – 13.00 Uhr
Montag	Stangentraining Race RS (Riesenslalom Schwünge)	Techniktraining / Spass / Videoanalyse
Dienstag	Stangentraining Race SL (Slalom Schwünge) in Torstangen und Mini-Kipp	Techniktraining / Spass / Videoanalyse
Mittwoch	Stangentraining Race, je nach Bedarf RS oder SL	Techniktraining / Spass / Videoanalyse

Programmanpassungen bleiben je nach Witterung und Verfügbarkeit der Rennpiste vorbehalten!

SKITECHNISCHE ANFORDERUNGEN

- **Geschnittene Schwünge:**
Kein Anstellwinkel, zentrale Körperposition, anwenden im mittelsteilen Gelände
- **Kurzschwüngen:**
Stabiler Oberkörper, rhythmische Bewegung mit Stockeinsatz, Tempokontrolle im mittelsteilen Gelände
- **Einbeinschwüngen:**
Tempokontrolle im mittelsteilen Gelände

Ziele

1. Riesenslalomtraining
2. Slalomtraining
3. Carving – Varianten
4. Kurzschwung – Varianten
5. Fahren im unpräpariertem Gelände
6. einfache Sprünge im Park
7. Info über Skirennsport

Techniktraining / Spass

- Parallelschwung im Stangen-Couloir
- Off-Piste / Buckelpiste
- Starttraining, Off-Pist mit Minikipp
- Kurzschwungvarianten
- Carving-Varianten