

## Ausbildungskonzept und "Gruppeneinteilungen" Saison 2023/2024

### ALLROUND Gruppe

#### **Angebot** Pflichtteil

- Ab Jg. 2009 "1418 Leiter Ausbildung"

#### **Angebot**

- Spielerisches Konditionstraining von Mitte August bis ca. 30.11. am Samstagmorgen (Pause in den Herbstferien)
- Skitraining in der Wintersaison samstags von 09.15 bis 12.00 Uhr
- Ab Jg. 2012 Mithilfe und später selbständige Organisation eines Anlasses
- Teilnahme Clubrennen und anderen Clubanlässen zusammen mit den Eltern

#### **Ausbildung**

- Fördern von Freude und Spass beim Skifahren
- Die Grundlagen der Skitechnik werden erlernt
- Erlernen und verbessern der Skitechnik mit gezielte Übungen

#### **Anforderungskriterien**

- Freude und Spass am Schneesport
- Jahrgang 2008 bis 2017
- Trainingsstart und Trainingsende in der Regel Misanenga
- Ausreichende Selbständigkeit (selbständiger Toilettengang)
- Swiss Snow League Blue King / Queen oder F1 Silber (Möglichkeit den Test F1 Silber im ersten Skitraining abzulegen, oder muss sonst mit Testbüchlein nachgewiesen werden)\*
- Für Kinder von Special Olympics Switzerland "Unified" gelten keine Eintrittskriterien. Eine Teilnahme ist nur durch vorgängige Absprache mit der Sportchefin und dem verantwortlichen Gruppenleiter möglich
- Eigenständiges Liftfahren mit Bügel und Sessel

#### **Eintrittsdaten**

- Mitte August
- 30. November

**Trainingskosten inklusive SSCO Mitgliederbeitrag (CHF 60)  
Total CHF 150.00**

#### **\*Inhalt des Testes F1 Silber**

- Schrägfahren und Tricks
- Seitrutschen
- Paralleles Befahren von einfachen Wellen und Sprüngen
- Pflugschwingen auf einfacher blauer Piste

## MINI I Renngruppe



### Angebot Pflichtteil

- Teilnahme am SST Sporttag
- Teilnahme am Sponsorenlauf des Skiclubs
- Teilnahme am Surselva Mini Cup, Menzli Cup, Zürileu-Rennen, Grand Prix Migros, Clubrennen

### Angebot

- Konditionstraining von Mitte August bis ca. 30.11, Mittwochnachmittag und Samstagmorgen (Pause in den Herbstferien)
- interner Konditionstest Frühling und Herbst
- Skitraining in der Wintersaison mittwochs von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison freitags von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison samstags von 9.15 Uhr bis 12.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison sonntags von 9.15 Uhr bis 12.00 Uhr
- Teilnahme am Gletschertraining im Herbst (begleitet durch eine Vertrauensperson)
- Teilnahme an Clubanlässen zusammen mit den Eltern

### Ausbildung

- Fördern von Freude und Spass beim Skifahren
- Die Grundlagen der Renntechnik werden erlernt
- Erlernen und verbessern der Skitechnik mit gezielte Übungen
- Erste Rennerfahrungen sammeln

### Anforderungskriterien

- Freude und Spass am Schneesport
- Jahrgang 2015 und 2016
- Trainingsstart und Ende in der Regel Misanenga
- Ausreichende Selbständigkeit (selbständiger Toilettengang)
- Swiss Snow League Red Prince oder Princess oder F2 Bronze (Möglichkeit den Test F2 Bronze im ersten Skitraining abzulegen, oder muss sonst mit Testbüchlein nachgewiesen werden)\*
- Eigenständiges Liftfahren mit Bügel und Sessel

### Eintrittsdaten

- 30. April
- 31. August
- 30. November

**Trainingskosten inklusive SSCO Mitgliederbeitrag (CHF 60)  
Total CHF 500.00**

### \*Inhalt des Testes F2 Bronze

- Bremsen Parallel links und rechts («Hockeystopp»)
- Bogentreten
- Walzer
- Parallelschwingen



## MINI II Renngruppe

### Angebot Pflichtteil

- Teilnahme am SST Sporttag
- Teilnahme am Sponsorenlauf des Skiclubs
- interner Konditionstest Frühling und Herbst
- Teilnahme am Surselva Mini Cup, Menzli Cup, Zürileu-Rennen, Grand Prix Migros, Clubrennen

### Angebot

- Konditionstraining von Mitte August bis ca. 30.11., Mittwochnachmittag und Samstagmorgen (Pause in den Herbstferien)
- Skitraining in der Wintersaison mittwochs von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison freitags von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison samstags von 9.15 Uhr bis 12.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison sonntags von 9.15 Uhr bis 12.00 Uhr
- Teilnahme am Gletschertraining im Herbst (begleitet durch eine Vertrauensperson)
- Teilnahme an Clubanlässen zusammen mit den Eltern

### Ausbildung

- Fördern von Freude und Spass beim Skifahren
- Die Grundlagen der Renntechnik werden erlernt bzw. vertieft
- Erlernen und verbessern der Skitechnik mit gezielte Übungen
- Erste Rennerfahrungen sammeln

### Anforderungskriterien

- Freude und Spass am Schneesport
- Jahrgang 2013 und 2014
- Trainingsstart und Ende in der Regel Misanenga
- Altersgemässe Selbständigkeit
- Swiss Snow League Red Prince/Princess oder F2 Bronze (Möglichkeit den Test F2 Bronze im ersten Skitraining abzulegen, oder muss sonst mit Testbüchlein nachgewiesen werden)\*
- Tiefschneefahren
- Selbständiges rotieren auf der Trainingspiste

### Eintrittsdaten

- 30. April
- 31. August
- 30. November

**Trainingskosten inklusive SSCO Mitgliederbeitrag (CHF 60)**  
**Total CHF 500.00**

### \*Inhalt des Testes F2 Bronze

- Bremsen Parallel links und rechts («Hockeystop»)»
- Bogentreten
- Walzer
- Parallelschwingen



## JO Renngruppe

### Angebot Pflichtteil

- Teilnahme am SST Sporttag
- Teilnahme am Sponsorenlauf des Skiclubs
- interner Konditionstest Frühling und Herbst
- Teilnahme am Surselva Cup, Menzli Cup, Zürileu-Rennen, Grand Prix Migros, Clubrennen
- Ab Jg. 2009 "1418 Leiter Ausbildung"

### Angebot

- Konditionstraining von Mitte Mai bis ca. 30.11, Mittwochnachmittag und Samstagmorgen (Pause in den Sommer- und Herbstferien)
- Skitraining in der Wintersaison mittwochs von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison freitags von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison samstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison sonntags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Teilnahme am Gletschertraining im Herbst
- Teilnahme an Clubanlässen zusammen mit den Eltern
- Ab Jg. 2012 Mithilfe und später selbständige Organisation eines Anlasses

### Ausbildung

- Fördern von Freude und Spass beim Skifahren
- Vielseitige technische Ausbildung, Spass und Freude in den Toren und im Schnee Rennschulung nach Bedarf, Fitness regelmässig möglich
- Erweiterung der Methoden-, Sozial und Fachkompetenz in Bezug auf den Skisport

### Anforderungskriterien

- Freude und Spass am Schneesport
- Jahrgang 2008 bis 2012
- Trainingsstart und Ende in der Regel Misanenga
- Altersgemässe Selbständigkeit
- Swiss Snow League Red King/Queen oder F2 Silber (Möglichkeit den Test F2 Silber im ersten Skitraining abzulegen, oder muss sonst mit Testbüchlein nachgewiesen werden)\*
- Tiefschneefahren

### Eintrittsdaten

- 30. April
- 31. August
- 30. November

**Trainingskosten inklusive SSCO Mitgliederbeitrag (CHF 60)**  
**Total CHF 500.00**

### \*Inhalt des Testes F2 Silber

- Kurzschnellen
- Schlittschuhschritte
- Basic Air (Kleiner Sprung)
- Parallelschnellen mit versch. Radien

## Leistungsgruppe

### Angebot Pflichtteil

- Konditionstraining von Mitte Mai bis ca. 30.11, Mittwochnachmittag und Samstagmorgen (Pause in den Sommer- und Herbstferien)
- Teilnahme am SST Sporttag
- Teilnahme am Sponsorenlauf des Skiclubs
- interner Konditionstest Frühling und Herbst
- Skitraining in der Wintersaison mittwochs von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison freitags von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison samstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Skitraining in der Wintersaison sonntags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
- Teilnahme an Gletschertraining im Sommer und Herbst
- Teilnahme am Surselva Cup, Menzli Cup, Zürileu-Rennen, Grand Prix Migros, Clubrennen, BSV Cup (wenn durch SST aufgeboden)

### Angebot

- Ab Jg. 2009 "1418 Leiter Ausbildung"
- Ab Jg. 2012 Mithilfe und später selbständige Organisation eines Anlasses

### Ausbildung

- Gemäss Athletenweg Swiss-Ski
- Vielseitige technische Ausbildung, Spass und Freude in den Toren und im Schnee, Rennschulung nach Bedarf, Fitness regelmässig möglich
- Erweiterung der Methoden-, Sozial und Fachkompetenz in Bezug auf den Skisport
- Rennfahrerkompetenzen werden vermittelt und mit der Zeit selbständig umgesetzt

### Anforderungskriterien

- Freude und Spass am Schneesport
- Jahrgang 2008 bis Jahrgang 2012, sowie Junioren ohne Kaderstatus
- Trainingsstart und Ende in der Regel Misanenga
- Rennfahrer mit Ambitionen im Leistungssport
- Konditionelle Eigeninitiative wird vorausgesetzt
- Abmeldungen sind begründet dem Cheftrainer mitzuteilen
- Grosse Leistungsbereitschaft

### Eintrittsdaten

- Ein Eintritt erfolgt nur mit vorgängigem Gespräch durch Cheftrainer, Eltern und Athleten

**Trainingskosten inklusive SSCO Mitgliederbeitrag (CHF 60)**  
**Total CHF 700.00**



## Juniores im SST- und BSV Skiteam

### **Angebot Pflichtteil**

- Teilnahme am Sponsorenlauf des Skiclubs
- Teilnahme am Skiclubrennen
- Teilnahme an der Generalversammlung des Skiclubs
- Teilnahme am Clubanlass "Gschwenta" im September

### **Angebot**

- Konditionstraining nach Absprache
- Skitraining nach Absprache

### **Ausbildung**

- Gemäss Athletenweg Swiss-Ski
- Vielseitige technische Ausbildung, Spass und Freude in den Toren und im Schnee, Rennschulung nach Bedarf, Fitness regelmässig möglich
- Erweiterung der Methoden-, Sozial und Fachkompetenz in Bezug auf den Skisport
- Rennfahrerkompetenzen werden vermittelt und mit der Zeit selbständig umgesetzt

### **Anforderungskriterien**

- Freude und Spass am Schneesport
- Trainingsstart und Ende in der Regel Misanenga
- Rennfahrer mit Ambitionen im Leistungssport
- Konditionelle Eigeninitiative wird vorausgesetzt
- Grosse Leistungsbereitschaft

**Trainingskosten exklusive SSCO Mitgliederbeitrag (CHF 60)**

**Total CHF 100.00**