



Informationen zur U8 Mannschaft vom SC Kreuth

Damit Ihr in der U8 starten könnt, solltet ihr Folgendes mitbringen:

- Parallele Skitechnik im mittelsteilen Gelände (Sutten Abfahrt)
- Selbständiges fahren am Schlepplift (Sonnenbichl, Hirschberg bis zur Gams)
- Meistern von mittelschweren Abfahrten wie (z.B. Unterer Hang Sonnenbichl)
- Selbständiges Anziehen
- Selbständiger Toilettengang
- Spaß am Skifahren

Was erwartet Euch:

- **Sommertraining:**
Ab den Sommerferien wird einmal wöchentlich die Grundlagen im Sommertraining für eine erfolgreiche Skisaison gelegt. Spielerisch werden dort die wichtigen Fähigkeiten der Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.
- **Wintertraining:**
Im Winter trainieren die Kinder an heimischen Liften zweimal die Woche mit unserem erfahrenen Trainerteam. Die Skitechnik wird dabei bereits in anspruchsvollerem Gelände geschult und die Kinder auf die Carving Technik auf leichteren Pisten vorbereitet.

Zu den Umfängen:

- Ausbildung einer breiten Skitechnik auf der Piste
(Viel frei fahren mit Technikübungen)
- 80% freies fahren / 20% im gebundenen Weg
- Übungen und Schwungverläufe gezielt vorfahren
- Mit verschiedensten Trainingsformen den Kindern den Spaß am Skisport vermitteln

Ziele für den Übergang in die Nächste Altersgruppe U10:

- Parallele Skistellung auf der schwarzen Piste
- Geschnittene (Carving Schwünge) im Flachen Gelände, Hirschberg 2.Lift
- Liftfahren mit Bügel und Schlepplift
(Hirschberg Gams)
- Selbständiges Verhalten beim Anziehen und Toiletten Gang
- Sicheres Abfahren Hirschbergabfahrt/ Sonnenbichl von oben
- Mit Teilnahme an 3-5 Rennen, den Kinder dem Spaß am Rennsport vermitteln

Unser Trainer freuen sich auf Euch

Euer SC Kreuth