

Empfehlung* Skiausrüstung Mini-Kategorien



*Diese Empfehlung wurde anlässlich eines Workshops der technischen Leiter*innen aus den Skiclubs der Region Mittelbünden vom 14.3.2023 erarbeitet

Hauptsponsoren

RAIFFEISEN

die Mobiliar

Arosa  **Lenzerheide**


BÜNDNER SKIVERBAND
FEDERAZIONE GRIGIONESE DI SCI
 UNIUN GRISCHUNA DA SKIS

graubünden Sport
SWISSLOS

Skilänge und die Ski-Taillierung



+/- 5 cm
Körpergrösse

Wir empfehlen den Kindern die Skilänge und die Ski-Taillierung und zwar fürs Training und für alle Mobilier Cup-Mini-Rennen

- 1 Paar Riesenslalom Ski
- Skilänge: +/- 5cm Körpergrösse

Das Ziel aller Clubtrainer*innen und des RLZ Mittelbünden ist es, die skibegeisterten Kinder technisch gut auszubilden. Das Erlernen verschiedener technisch richtiger Bewegungsabläufe und die damit verbundene Freude hat eine grosse Bedeutung für die zukünftige sportliche Entwicklung des Kindes. Wir setzen dies unter anderem mit den Kurssetzungen in den RLZ Mittelbünden-Combi-Races um. Bei unseren Beobachtungen in Rennen und Trainings ist uns aufgefallen, dass die Kinder mit Innenlage / auf dem Innenski fahren. Auch wenn dies 'cool' aussieht und schnell sein kann, führt diese Entwicklung langfristig zu einem Problem: Durch einen zu kurzen Ski oder einen Ski mit Slalom-Taillierung, fällt es den Kindern sehr einfach, einen Schwung zu fahren und den Kurvenradius klein zu halten. Dadurch lernen die Kinder zu wenig, den Schwung über den Aussenski aufzubauen. Sie automatisieren mit dem Slalom-Ski eine Bewegung, die zu einem späteren Zeitpunkt nur erschwert umgeschult werden kann. Wenn der Schwungaufbau über den Aussenski fehlt, wird man als Rennfahrer*in eines Tages anstehen.

Dadurch, dass das Kind einen weniger taillierten und etwas längeren Ski fährt, muss es sich über den Aussenski positionieren, damit es Spass macht, eine Kurve zu fahren. **Auch mit einem Riesenslalom Ski kann man enge Kurven fahren!**

Hauptsponsoren

RAIFFEISEN

die Mobilier

Arosa Lenzerheide


BÜNDNER SKIVERBAND
 FEDERAZIONE GRIGIONESE DI SCI
 UNIUN GRISCHUNA DA SKIS

graubünden Sport
SWISSLOS

Schuhe und Bekleidung



- Ein Skischuh sollte auch ohne die Schnalle zu schliessen am Fuss leicht anliegend sein.
- Grösse = Fusslänge +/- 1 cm am besten Fuss auf Innensohle stellen für Grössenansicht
- Schuh Flex: Hier gilt die Richtformel (2 x Körpergewicht -10) → je nach Grösse und Kraft des Kindes kann es auch einen Flex höher sein

Richtwerte Flex

- U 8 = Flex 40 - 65
- U10 = Flex 65 - 70
- U12 = Flex 70 - 90
- U14 = Flex 70 -110
- U16 = Flex 90 -130

Diese Angaben sind unverbindlich und gelten als Richtwerte



Ein Rennanzug muss nicht, darf aber sein. Einen Einfluss auf die Wettkampfleistung wird das Tragen eines Rennanzuges in diesem Alter noch keinen haben.

Anmerkung: Die detaillierte Erläuterung dieser Empfehlung liegt bei allen verantwortlichen Clubtrainer*innen vor.



Hauptsponsoren

