



Langlauf

Unsere Ziele:

- ➔ Verbesserung der Kondition und der motorischen Fertigkeiten + Fähigkeiten.
- ➔ Erwerb der Grundtechniken (Diagonalschritttechnik und Skatingtechnik).
- ➔ Erlernen der Bewältigung von Abfahrten und Kurvenfahren.
- ➔ Erlernen von Geländeanpassung und Geländeausnutzung durch geeigneten Technikwechsel.
- ➔ Erlernen der Renntechnik unter wettkampfmäßigen Bedingungen.



Langlauf

Grundkonzept

Juli – August (Ferien) *Heimprogramm*

Trainingsschwerpunkte individuell

Trainingspläne von den Trainern der MD SKI Mittelschule

Zeitraum September bis Ende November

DI +

DO : Langlaufspezifisches Training

MO +

MI +

FR: Allg. Training mit der Gruppe Skirennlauf/Ski Cross
(Verbesserung der Kondition und der motorischen
Fertigkeiten + Fähigkeiten)

Kurse:

Langlauf

4 Schneekurse (4 Tage/Kurs)



Langlauf

Wettkampfphase Dezember bis März

Kondition:

MO (+ tw. DO): Konditionserhaltendes Training, Regeneration, Spiele, Koordination

Schneetraining:

DI (+ tw. DO): Nachmittag von 12 Uhr 30 bis 16 Uhr
MI und FR Vormittag von 8 Uhr bis 11.30 Uhr

Übergangsphase April bis Juni

Regenerationstraining und Analyse der vergangenen Wettkampfsaison

Konditionstraining, Leichtathletik, Turnen, Wanderungen, Ballspiele, Radtouren, Schwimmen, Koordination, Tennis, Fußball, Inline-Skaten u.v.m.



Langlauf

Welche Ziele sollen im langlaufsportlichen Bereich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule erreicht werden?

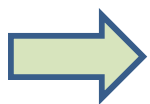
- ➔ Erwerb der langlaufsportlichen Grundtechniken und die Anwendung im Wettkampf)
- ➔ Erreichen der Aufnahmekriterien von weiterführenden Langlauf - Schwerpunktschulen wie das TZW Waidhofen/Y. , bzw. das NAZ Eisenerz.
- ➔ Grundlage für eine spätere berufliche Möglichkeit als Langlauftrainer/in und Lehrer/in (BSP).
- ➔ Erfahren des Langlaufsports in seiner Rolle als sinnvolle Freizeitaktivität + Teilnahme an Langlaufrennen in NÖ.



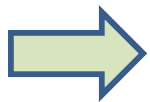
Langlauf

Welche Möglichkeiten bieten sich nach 4 Jahren MD SKI Mittelschule ?

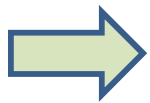
Alle Schülerinnen und Schüler werden in den langlaufsportlichen Grundtechniken bestmöglich ausgebildet, um aus folgenden weiterführenden Ausbildungen auswählen zu können:



Bei sehr guter langlaufsportlicher Eignung und guter schulischer Kompetenz: Weiterführende Ausbildung im TZW Waidhofen/Y.



Bei sehr guter langlaufsportlicher Eignung und Interesse für eine Lehre: NAZ Eisenerz .



Bei guter langlaufsportlicher Eignung: Weiterbildende Schule (AHS, BHS, HTL, BMS) oder Interesse für eine Lehre: PTS und Lehre, sowie Skirennsport /Tennis als Freizeitsport, Trainerausbildung, Funktionär etc.