

**Langlaufclub**

**Längenfeld**

**SPORTHÜTTE  
FIEGL**

**Leistungsspektrum/Kursangebot für Vereinsmitglieder  
Winter 2011/2012**

## ➤ Trainingsangebot/Kursangebot – Erwachsene

| Kursbezeichnung                      | Beschreibung  | Zielgruppe         | Leistungsumfang/-inhalt   | Zeitraum:   | Voraussetzung (sportlich/Ausrüstung/finanziell):  |
|--------------------------------------|---|--------------------|---|---|---|
| <b>„HAL FONGEN MOR HOLT AMOL AN“</b> | Skatingkurs inkl. Waxvortrag für alle jene, die immer schon einmal den Langlaufsport ausüben wollten und bisher einfach keine Zeit und/oder die passende Möglichkeit dafür gefunden haben   | 15 Jahre und älter | 7 Trainingseinheiten à 2 Stunden<br><br>1 x wöchentlich<br><br>Vermittlung von Technikgrundlagen (Grobform) und Materialkunde | 03.01.2012 bis 21.02.2012<br><br>endgültiger Trainingstag wird mit den Teilnehmern bei der Vorbesprechung festgelegt<br><br>Trainingsdauer: 18.30 – 20.00 Uhr | <b>Sportlich:</b><br>Keine Vorkenntnisse notwendig<br><br><b>Ausrüstung:</b><br>Skating-Ausrüstung<br><br><b>Finanziell:</b><br>Teilnahme kostenlos, Vereinsmitgliedschaft erforderlich   |
| <b>„DIE GEMIATLACHN“</b>             | Dieser Kurs richtet sich an all jene, die bereits die Langlaufloipen dieser Welt unsicher machen und einmal wöchentlich gerne in einer Gruppe gleichgesinnter den Langlaufsport ausüben möchten.<br><br>Im Rahmen der ersten vier Trainingseinheiten wird jeweils in der ersten Hälfte der Trainingseinheit gemeinsam an der Verfeinerung der bereits vorhanden Technik gefeilt.  | Hobbyläufer        | 1 x wöchentlich<br><br>Vermittlung von Technikgrundlagen (Feinform) und Materialkunde   | 20.12.2011 bis 29.02.2012<br><br>jeden Mittwoch<br><br>Trainingsdauer: 18.30 – 20.00 Uhr  | <b>Sportlich:</b><br>Vorkenntnisse des Anfänger-Kurses notwendig<br><br><b>Ausrüstung:</b><br>Skating-Ausrüstung und/oder Klassik-Ausrüstung<br><br><b>Finanziell:</b><br>Teilnahme kostenlos, Vereinsmitgliedschaft erforderlich |
| <b>„DIE FANATISCHEN“</b>             | Dieser Trainingskurs richtet sich an all jene, die auch an Langlaufrennen teilnehmen möchten.<br><br>Im Rahmen des Kurses wird an der Langlauftechnik unter Wettkampfbedingungen gefeilt, Materialkunde für den Renneinsatz vermittelt sowie “praktisch” vorgezeigt und durchgeführt, wie man sich trainingstechnisch auf Langlaufrennen vorbereitet (spezielles Kraftausdauertraining, Techniktraining, Intervalltraining,...) | Vollsläufer        | 1 x wöchentlich   | 20.12.2011 bis 29.02.2012<br><br>jeden Mittwoch<br><br>Trainingsdauer: 18.30 – 20.00 Uhr  | <b>Sportlich:</b><br>Beherrschung der Skating-Technikformen (Feinform)<br><br><b>Ausrüstung:</b><br>Skating-Ausrüstung<br><br><b>Finanziell:</b><br>Teilnahme kostenlos, Vereinsmitgliedschaft erforderlich                       |

## ➤ Trainingsangebot - Nachwuchs

| Kursbezeichnung      | Beschreibung   | Zielgruppe                             | Leistungsumfang/-inhalt  | Zeitraum:   | Voraussetzung (sportlich/Ausrüstung/finanziell):  |
|----------------------|--|--|--|---|---|
| <b>THE BEGINNERS</b> | <p>Wir haben die Gruppe ins Leben gerufen um allen Anfängern einen guten Einstieg zu ermöglichen und sie möglichst rasch zu "befähigen" in den regulären Kindergruppen mittrainieren zu können.</p> <p>Die Kinder sollten unserer Überzeugung nach nicht länger als maximal einen Ausbildungsblock (8 Einheiten) in der „Beginners-Gruppe“ betreut werden.</p> <p>Die „Beginners-Gruppe“ bezieht sich nur auf die technische Ausbildung der Kinder und die Materialkunde für Eltern, sie ersetzt nicht die Ausübung des Langlaufsports mit den Eltern / Geschwistern / Freunden.</p> | 6-10 Jährige Anfänger                  | <p>7 Trainingseinheiten à 2 Stunden</p> <p>1 x wöchentlich</p> <p>Vermittlung von Technikgrundlagen (Grobform) und Materialkunde für Eltern</p>  | <p>Block 1 (Winter)<br/>13.01.2012 bis 24.02.2012</p> <p>jeden Freitag</p> <p>Trainingsdauer:<br/>14.30 – 16.00 Uhr</p>   | <p><b>Sportlich:</b><br/>Keine Vorkenntnisse notwendig</p> <p><b>Ausrüstung:</b><br/>Skating-Ausrüstung</p> <p><b>Finanziell:</b><br/>Teilnahme kostenlos, Vereinsmitgliedschaft erforderlich</p> |
| <b>THE ROOKIES</b>   | <p>In der Rookies Gruppe steht ganz klar der reine Spaß am Sport im Vordergrund. Den Kindern wird die Feinform der Skating-Technik im Winter beigebracht und es werden spielerische Wettkampfelemente in die Trainingseinheiten eingebaut um die Lust an der Teilnahme an Bewerben nachhaltig zu wecken.</p> <p>Die Kinder dieser Trainingsgruppe können an der Vereinsmeisterschaft teilnehmen sowie bei ein oder zwei Kinder-Volksläufen, wobei der Spaß an der Teilnahme eindeutig im Vordergrund steht.</p>  | Absolventen des Kurses „The Beginners“ | <p>Block 1 (Winter)<br/>1 x wöchentlich</p> <p>- Vermittlung von Technikgrundlagen<br/>- Erlernen der Technikfeinformen<br/>- Spielerische Wettkampfformen</p> <p>Block 2 (Sommer)<br/>1 x Trainingstag /Monat</p> <p>Alternative Trainingsformen<br/>- Rad<br/>- Wandern<br/>- Schwimmen<br/>- Bouldern</p> | <p>Block 1 (Winter)<br/>13.12.2011 bis 28.02.2012</p> <p>jeden Dienstag</p> <p>Trainingsdauer:<br/>18.00 – 20.00 Uhr</p> <p>Block 2 (Sommer)<br/>Juni - Oktober</p> | <p><b>Sportlich:</b><br/>Absolvierter Kurs „The Beginners“</p> <p><b>Ausrüstung:</b><br/>Skating-Ausrüstung</p> <p><b>Finanziell:</b><br/>Vereinsmitgliedschaft erforderlich</p>                  |

|                         |  |  |   |  |   |
|-------------------------|--|--|---|--|---|
| <h1>THE YOUNG GUNS</h1> | <p>Das Training in dieser Trainingsgruppe ist, was den langlauftechnischen Inhalt anbelangt bereits wettkampforientiert und systematisch aufgebaut. Das Trainingsspektrum deckt alle Komponenten des Langlaufsports ab (skating/klassisch).</p> <p>Die Athlet/innen in dieser Gruppe haben die Möglichkeit entweder zwischen Langlauf oder Biathlon zu wählen. Für die Langläufer findet in den Herbst- und Wintermonaten 1 x wöchentlich ein LL-Training statt. Für die Biathleten findet noch 1x zusätzlich in der Woche ein Grundlagenschüssen statt.</p> <p>Die Kinder dieser Trainingsgruppe nehmen an tirolweiten Langlauf- und Biathlonrennen statt (TSV-Cups).</p> | <p>talentiertere Kinder der Gruppe „The Rookies“ die an Bewerbungen teilnehmen möchten</p> <p>Alter 9 – 11 Jahre</p> | <p>Block 1 (Winter)<br/>1 x wöchentlich LL<br/>1 x wöchentlich BIA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gletschertraining</li> <li>- Vermittlung von Technikgrundlagen</li> <li>- Erlernen der Technikfeinformen</li> <li>- Wettkampforientierung</li> </ul> <p>Block 2 (Sommer)<br/>2 x Trainingstag /Monat</p> <p>Semispezifische Trainingsmethoden</p>                                     | <p>Block 1 (Winter)<br/>November - Februar</p> <p>jeden Dienstag und Donnerstag</p> <p>Trainingsdauer: 18.00 – 20.00 Uhr</p> <p>Block 2 (Sommer)<br/>Juni - Oktober</p>  | <p><b>Sportlich:</b><br/>Talent, Interesse an Bewerbungen</p> <p><b>Ausrüstung:</b><br/>Skating-Ausrüstung, Klassisch-Ausrüstung</p> <p><b>Finanziell:</b><br/>Vereinsmitgliedschaft erforderlich</p> |
| <h1>THE RACERS</h1>     | <p>Das Training in dieser Trainingsgruppe richtet sich an Athlet/innen, die bei landesweiten oder österreichweiten Rennen an den Start gehen möchten. Das sportliche Ziel in dieser Trainingsgruppe ist, dass sich Athlet/innen für den TSV Bezirks- und TSV-Landeskader qualifizieren und die sportlichen Voraussetzungen für die Aufnahme in eine weiterführende Sportschule mit Schwerpunkt Langlauf/Biathlon erfüllen können.</p> <p>Die Kinder dieser Trainingsgruppe nehmen an tirolweiten und österreichweiten Langlauf- und Biathlonrennen statt (TSV-Cups, Austria-Cups).</p>   | <p>Kinder der Gruppe „The Young Guns &amp; Youngsters“</p> <p>Alter 12 – 14 Jahre</p>                                | <p>Block 1 (Winter)<br/>2 x wöchentlich LL<br/>1 x wöchentlich BIA<br/>1 x 3-tägiges Winter-TL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftausdauertraining</li> <li>- TechnikFEINSTform</li> <li>- Wettkampforientierung</li> </ul> <p>Block 2 (Sommer)<br/>1 x wöchentlich LL<br/>1 x wöchentlich BIA<br/>1x 3-tägiges Sommer-TL</p> <p>Semispezifische und spezifische Trainingsmethoden</p> | <p>Block 1 (Winter)<br/>Oktober - Februar</p> <p>jeden Dienstag und Donnerstag</p> <p>Trainingsdauer: 18.00 – 20.00 Uhr</p> <p>Block 2 (Sommer)<br/>Juni - September</p> | <p><b>Sportlich:</b><br/>Talent, Interesse an Bewerbungen</p> <p><b>Ausrüstung:</b><br/>Skating-Ausrüstung, Klassisch-Ausrüstung</p> <p><b>Finanziell:</b><br/>Vereinsmitgliedschaft erforderlich</p> |