

Winterprogramm JO Langlauf 2011 / 2012 CdS Zuoz

Jeweils Mittwoch von 14.00 Uhr - 15.30 Uhr beim Langlaufzentrum Zuoz (Uebungsplatz)

Tag / Datum	Laufstil	Programm	Bemerkungen
Mi 23.11.11	Frei	Schneeangewöhnung in der Skatingtechnik	Bei Schneemangel Stocktraining mit klassisch Stöcke
Mi 30.11.11	Frei	1 : 2 Technik symetrisch/assymetrisch	Bei Schneemangel Stocktraining mit klassisch Stöcke
Mi 07.12.11	Klassisch	Gleichgewichtsübungen, Diagonalschritt	Präparierte Ski
Mi 14.12.11	Frei	1 : 1 Technik, leichte Anstiege	
Sa 17.12.11	Alpin	Saisoneröffnung Pizzet	sep. Programm
Mi 21.12.11	Klassisch	Doppelstockstoss und Einschritt	Präparierte Ski
Weihnachtsferien			
Mi 04.01.12	Klassisch	Technik dem Gelände anpassen 1 (richtige Schrittwahl)	Präparierte Ski
Mi 11.01.12	Frei	Anwendung der richtigen Skating-Schrittart	
Mi 18.01.12	Klassisch	Technik dem Gelände anpassen 2 (richtige Schrittwahl)	Präparierte Ski
Mi 25.01.12	Frei	Bäder Pokal St. Moritz	sep. Programm
Mi 01.02.12	Klassisch	Diagonal- oder Grätschenschritt im Aufstieg	Präparierte Ski
ev. Sa/So 4./5.02.12		Kant. J+S Langlaufstage (Ort noch nicht definiert)	sep. Programm
Mi 08.02.12	Frei	Abfahrt und Balance Skilift S-chanf	Treffpunkt um 14.00 Uhr Skilift S-chanf
Mi 15.02.12	Klassisch	Skicross im Gelände	Präparierte Ski
Sa 18.02.12	Frei/Alpin	Clubrennen	sep. Programm
Mi 22.02.12	Frei	Videoaufnahmen und Umsetzung der Technik Skating	
Chalandamarzferien			
Mi 07.03.12	Frei	ESM-Sprint in Sils	sep. Programm
So 11.03.12		Engadin Skimarathon Helfer Resgia oder Ziel	sep. Programm
Mi 14.03.12	Frei	Spiele und Freestyle auf Langlaufski	
ev. Mi 21.03.12	Frei	<i>Geländeübergänge, Freestyleübungen, Koordination</i>	<i>je nach Schneeverhältnissen!</i>
ev. Mi 28.03.12	Frei	<i>Skatingtechnik auf Sulzschnee, Kraftsparend!</i>	<i>je nach Schneeverhältnissen!</i>

LeiterInnen: Rita Melcher P 081 854 02 59
 Barbara Lozza P 081 854 03 83
 Andi Pauchard G 081 854 30 66 P 081 854 03 89 Mobil 079 708 32 84