



JO Gommiswald

JO Coach Urs Kaufmann, Lueg is Land, 8738 Uetliburg
Tel. und Fax 055/280 24 91 Natel 079/207 82 21



Konzept

Die JO Gommiswald vermittelt den Kindern im Alter von 4-15 Jahren die Freude am Schneesport. Wir bieten ein Konditionstraining sowie Schnee-Breitensport und Rennsport an.

Training

Kondition

- Beginn nach den Sommerferien im Freien
- Nach den Herbstferien in der Halle
- Ende nach den Osterferien
- Jeweils Donnerstag von 18:15 Uhr bis 20:00 Uhr
- Ab 7 Jahren

Trainingswoche

- 1 Woche in den Herbstferien
- Auf dem Gletscher
- Ab 7 Jahre und Selbständigkeit
- Die Kosten werden von den Teilnehmern getragen

Schneetraining

- Beginn ab November
- Einstieg mit einem Wochenendtraining auf dem Gletscher
- Ende im April
- Skigebiete in der Region vorwiegend Amden oder bei schlechten Verhältnissen auf dem Gletscher oder anderen Skigebieten
- Samstags von 9:00 Uhr (Dauer wird jeweils bei der Besammlung bekannt gegeben)

Informationen

- Aktuelles wird frühzeitig auf der Homepage publiziert
- Wichtiges informiert der JO Coach direkt
- Auskünfte erteilt nur der JO Coach
- Trainingszeiten werden auf der Homepage oder schriftlich mitgeteilt

Gruppen

Gruppen

- Piccolo (4-7 Jahre)
- Allround (ab 7 Jahre, Funfahrer, junge Rennfahrer)
- Rennfahrer (ab 8 Jahre-15 Jahre, Junioren, Lizenzfahrer)

- Die Gruppen werden jeweils vom JO Coach nach dem ersten Schneetraining eingeteilt

Piccolo

Ziel

- Spielerisch Koordination und Bewegung fördern
- Altersgerechte Begleitung (Die Piccolo ist keine Skischule)
- Freude am Skifahren
- Den Umgang mit anderen Kindern in der Gruppe erlernen

Clubziele

- Die Kinder für die JO begeistern
- Interessierte begleiten und fördern

Anforderungen

- Gute funktionelle Skiausrüstung
- Alleine Skifahren
- Selbständig Skiliftfahren

Allround

Ziel

- Allgemeiner Schneesport vermitteln und Freude daran fördern
- Selbständigkeit
- Einführung in das Stangentraining
- Verbesserung der Technik
- Kameradschaftliches Verhalten und Gruppendynamik
- Sich im Team durchsetzen

Clubziele

- Freude am Skifahren
- Grundtechnik
- Rennsport

Anforderung

- Gute funktionelle Skiausrüstung
- Selbständig Skiliftfahren
- Selbständigkeit
- Sich in die Gruppe integrieren können
- Bei Interesse Rennen bestreiten

Rennfahrer

Ziele

- Technik verbessern und verfeinern
- Rennmässiges Training mit Stangen
- Kameradschaftliches Verhalten und Gruppendynamik
- Durchsetzungsvermögen
- Rennen fahren
- Sportliche Erfolge

Clubziele

- Begeisterung für den Schneesport
- Übertritt in den Skiclub
- Clubleben vermitteln
- Optimale Leistungen erbringen

Anforderung

- Gute funktionelle Skiausrüstung
- Bereitschaft rennmässig zu Trainieren
- Ausrüstung für Slalom und Riesenslalom
- Regelmässiges Training (Kondition und Schnee)

Startgelder

- Der Jo Coach entscheidet welche Startgelder übernommen werden
- Grundsätzlich: Linthcup, Lizenz, Animation
- Startgelder werden nur bezahlt wenn die Athleten am Besammlungsort oder der Nummernausgabe pünktlich anwesend sind

Billetkosten

- Gehen zu Lasten der Athleten

Anreise

- Liegt in der Verantwortung der Eltern

Clubrennen

- Am 2. Januar findet jeweils das obligatorische Clubrennen statt.

Mitgliederbeitrag

- Im Frühjahr der laufenden Saison wird dieser in Rechnung gestellt

Clubbekleidung

- Die JO und der Skiclub organisieren jeweils eine Clubbekleidung. Durch Sponsoren kann diese sehr günstig erworben werden. Es wäre toll, wenn alle eine Solche tragen, damit wir die Teambildung und das Clubleben fördern können.

Skiclub

- Der Skiclub ist das oberste Organ (siehe Organigramm)
- Die Kinder werden im Herbst jeweils bei Swissski angemeldet

Helmobligatorium

- Das Tragen eines Helmes ist obligatorisch
- (Skifahren, Snowboarden, Velofahren, Inlinen)

Versicherung

- Ist Sache des Teilnehmers