



Weisse Arena Gruppe
Via Murschetg 17
CH-7032 Laax
Telefon: +41 (0)81 927 70 07
Telefax: +41 (0)81 927 70 08
weissearena@laax.ch
www.laax.com

Die Tochterunternehmen der
Weissen Arena Gruppe:
- Weisse Arena Bergbahnen
- Weisse Arena Gastro AG
- Weisse Arena Leisure AG
- Mountain Vision AG
- Mountain Adventures AG

Produktkatalog

Contestgruppe 2024/ 2025

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen.....	3
Ehrenkodex	5
Trainingsübersicht: gesamtes Angebot.....	6
Trainingsangebot Contestgruppe Schneesport	6
Athletenweg der Freestyle Academy – Struktur Swiss-Ski.....	8
Athletenweg der Freestyle Academy – Schneesport.....	9
Stundentafel Off Snow (Mai – November).....	10
Stundentafel On Snow (Dezember – April)	11
Trainings-Übersicht inkl. Stunden	12
(Kurz-) Camps-Übersicht inkl. Stunden	13
Intensivtage & Termine-Übersicht inkl. Stunden	14
Koord-Ition Montag (Athletik)	15
Akro, Rollen & Kraft Dienstag.....	16
Akro & Kraft Mittwoch.....	16
Woolly Bugger Mittwoch 1.....	17
Woolly Bugger Mittwoch 2.....	18
Schneetraining Ski/Snowboard Mittwochvormittag.....	19
Schneetraining Ski/Snowboard Mittwochnachmittag	19
Woolly Bugger Donnerstag.....	20
Grundstruktur des Woolly Bugger Trainings.....	21
Planung Woolly Bugger Training Mittwoch 2 18.30 Uhr – 20.30 Uhr	22
Planung Woolly Bugger Training Donnerstag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr	24
Skateboard Freitag	26
Planung Skateboard Training Freitag, Sommer 2024	27
Planung Skateboard Training Freitag, Winter 2024/25	28
Schneetraining Ski/Snowboard Freitag.....	29
Trampolin Samstag.....	30
Schneetraining Ski/Snowboard Samstag Contestgruppe.....	30
Schneetraining Ski/Snowboard Sonntag Contestgruppe.....	31
Kurzcamps Contestgruppe Schneesport.....	32
Herbstcamp Contestgruppe Schneesport.....	33
Trainingstage intensiv Contestgruppe Schneesport	33
Individuelle Trainingsmöglichkeiten	34
Contestbetreuung.....	35
Trainingsangebot Contestgruppe Skateboard	36
Athletenweg der Freestyle Academy – Skateboard	36
Stundentafel (Mai – April)	38
Trainings-Übersicht inkl. Stunden	39
Intensivtage & Termine-Übersicht inkl. Stunden	40
Koord-Ition Montag (Athletik)	41
Akro, Rollen & Kraft Dienstag.....	42
Skate & Kraft Mittwoch	42
Woolly Bugger Mittwoch 1.....	43
Woolly Bugger Mittwoch 2.....	44
Woolly Bugger Donnerstag.....	45
Skate & Kraft Donnerstag	46
Skateboard Freitag	47
Trainingstag intensiv	48
Individuelle Trainingsmöglichkeiten	48
Contestbetreuung.....	49

Allgemeine Informationen

Grundvoraussetzung	Gewillt zunehmend an Contests mitzufahren.
Alter+	Sofern nicht anders vermerkt ist die Teilnahme für Kinder und Jugendliche mit den Jahrgängen 2006 bis 2016 möglich. Ausnahmeregelungen müssen besprochen werden.
Teilnahme	Eine regelmässige Teilnahme an den Trainings, Camps, Intensivtagen und Contests ist unbedingt erforderlich.
Selektion	Wo notwendig führt die Freestyle Academy Selektionen durch. Dies gilt sowohl für die Contestgruppe im allgemeinen, als auch für einzelne Trainingsangebote.
Verhalten in der Freestyle Academy Indoor Base	In der Freestyle Academy achten wir auf Ordnung und Sauberkeit und erwarten dies auch von unseren Besuchern. Es stehen im Sportbereich Schliessfächer zur Verfügung. Bitte bringt eure Rucksäcke, Jacken, usw. immer in die Schliessfächer und nutzt zur Müllentsorgung die vorhandenen Mülleimer. Als wöchentliche Wiederkehrer seid ihr Vorbilder für alle anderen Besucher. Es gilt der Freestyle Academy Ehrencodex.
Club Mitgliedschaft	Eine Mitgliedschaft im Freestyle Academy Club ist für jede:n Teilnehmer:in, sowie einen Elternteil automatisch erforderlich.
Freestyle Academy Zürich	Seit dem Frühjahr 2023 hat die Freestyle Academy LAAX mit Iceripper Snowboard & Skateboard eine vertiefte Kooperation. Der Iceripper Club bleibt bestehen, tritt aber unter dem Namen Freestyle Academy Zürich auf. Interessierte Freestyle Academy LAAX Mitglieder können Off-Snow-Trainings über die Freestyle Academy Zürich (Iceripper Club) buchen und weiterhin die On-Snow-Trainings mit LAAX absolvieren.
Mindestanforderungen Contestgruppe Schneesport	Snowboard Freestyle Academy Level 2 bestanden. Ski Freestyle Academy Level 2 bestanden.
Mindestanforderungen Contestgruppe Skateboard	Freestyle Academy Foundation 2 bestanden.
Unterstützung durch Eltern	Die volle Unterstützung der Eltern ist für die Entwicklung der Athlet:innen von grösster Bedeutung.
Anmeldung Contestangebote	Die Anmeldung ist vom 18.03.-31.03.2024 möglich. Trainingsangebote der Freestyle Academy Zürich werden ausschliesslich über Iceripper gebucht. Es gilt ihre Anmeldefrist.
Trainingsjahr	Unser Trainingsjahr dauert jeweils von Mai bis April.

WEISSE ARENA GRUPPE

<p>Trainingsstunden</p>	<p>Jede Kaderstufe hat ein vorgegebenes Mindest-Stundensoll pro Trainingsjahr. Eine entsprechende Übersicht findet ihr unter «Athletenweg der Freestyle Academy» in diesem Produktkatalog.</p> <p>Die Produkte können frei gewählt werden. Mit der getroffenen Auswahl muss das Stundensoll pro Trainingsbereich erreicht werden.</p> <p>Die Trainer helfen gerne bei einer sinnvollen Trainingsauswahl.</p> <p>Kandidaten für eine Talentschule im Kanton Graubünden müssen in den 6 Monaten vor Prüfungsanmeldung mindestens 10 betreute Trainingsstunden pro Woche nachweisen können.</p>
<p>Liftticket</p>	<p>Kann zum Vorzugspreis nur in Kombination mit unserem Angebot Schneetraining gebucht werden;</p> <p>Gültig während der Wintersaison 2024/2025 im Skigebiet LAAX. Abholung während der regulären Öffnungszeiten <u>vor</u> dem ersten Training im LAAX School Büro in LAAX.</p>
<p>Member-Abo Halle</p>	<p>Kann zum Vorzugspreis nur in Kombination mit einem Off oder On Snow-Training gebucht werden;</p> <p>Gültig ab Eröffnung Sommer 2024 bis Ende April 2025.</p>
<p>Microsoft Teams</p>	<p>Die gesamte Kommunikation wird über unseren Microsoft Teams Kanal abgewickelt. Die regelmässige Nutzung unseres Informationskanals ist enorm wichtig.</p> <p>Die Eltern verpflichten sich bei der Anmeldung Microsoft Teams beizutreten, die Infos zu lesen und Abmeldungen über den entsprechenden Kanal vorzunehmen.</p> <p>Seit der Trainingssaison 2020/21 läuft unsere Kommunikation ausschliesslich über Microsoft Teams. Hier haben wir einen Kanal eingerichtet, auf dem alle veröffentlichten Informationen jedem und jederzeit zur Verfügung stehen. Mit der Anmeldung gebt ihr uns eure Mailadressen an. Wir laden euch über diese Mailadressen in unser Team mit dem Namen "MAD – Freestyle Academy MEMBERS" ein. Falls ihr wünscht, dass weitere Mailadressen Zugang zu unserem Team bekommen, meldet uns bitte die entsprechenden Adressen.</p>

	<p>Einige Kanäle im Überblick</p> <p>Allgemein: Hier veröffentlichen wir allgemeine Informationen zu unserem Trainingsbetrieb.</p> <p>1. Chat und Börse: Diesen Kanal stellen wir zur allgemeinen Kommunikation untereinander zur Verfügung.</p> <p>2. Abmeldungen: Seid ihr verhindert und könnt an einem Training nicht teilnehmen, teilt uns dies bitte auf diesem Kanal mit.</p> <p>Bedenkt: Alle Trainer und das Verkaufspersonal können eure Abmeldungen ebenfalls sehen. Ihr kommuniziert direkt und verhindert damit Wartezeiten und Suchaktionen.</p> <p>Weitere Kanäle: In allen weiteren Kanälen findet ihr spezifische Informationen zu diesen Trainingseinheiten. Wir empfehlen euch jene Trainings-Kanäle zu abonnieren, welche ihr gebucht habt.</p>
--	---

Ehrenkodex

Ehrenkodex Freestyle Academy LAAX:

- WIR VERZICHTEN AUF ZIGARETTEN, DROGEN UND ALKOHOL IN UNSERER ZEIT MIT DER FREESTYLE ACADEMY.
- WIR ÜBERNEHMEN (MIT-) VERANTWORTUNG UND HANDELN IM SINNE DES TEAMS.

Konsequenzen:

Wer sich nicht an diese Abmachungen hält wird mit der ersten Verwarnung unverzüglich nach Hause geschickt. Bei der zweiten Verwarnung wird er/sie für immer von der Freestyle Academy ausgeschlossen.

Jedes Mitglied der Freestyle Academy entscheidet sich mit der Abgabe der Anmeldung für die Einhaltung dieser Bestimmung.

Trainingsangebot Contestgruppe Schneesport



Athletenweg der Freestyle Academy – Struktur Swiss-Ski

ITEM	FOUNDATION					TALENT					ELITE			MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	Ü	E1	E2				
Phasen / Übergänge	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	Ü	E1	E2				
Bezeichnung	Freivolies Entdecken, Erlernen und Üben	Versch. Sportarten kennenlernen, aktiver Lebensstil pflegen	Sportspez. engagieren (mit/ohne Wettkämpfe)	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Übergang zur Elite	Die Schweiz (international) repräsentieren	International Erfolg haben				
STADIEN	NON- ELITE			PRE- ELITE			ELITE							
Kaderstufen	Mini-Shred	Mini-Shred	Starter	Sportstar	Contender	Performer	Rookie	Challenger	A-Kader	NM				
Swiss Olympic Cards, Swiss Olympic Talent Cards	Keine	Keine	Keine	Lokal	Lokal / Regional	Regional / National	National	National Elite Bronze	Elite Bronze, Silber, Gold	Elite Silber, Gold				
TRAININGSKONTROLLEN	FELDTTEST													
Leistungstest Athletik	Keine	Keine	Poweritest 1* im Herbst empfohlen	Poweritest 1* im Herbst	Poweritest 1* im Herbst	Poweritest 1* im Herbst 1* im Frühling	Poweritest 1* im Herbst 1* im Frühling	Poweritest 1* im Herbst und MLD Test	MLD Test	MLD Test	MLD Test	MLD Test		
Technik Check-up	Keine	Keine	Off-Snow On-Snow empfohlen	Off-Snow On-Snow	Off-Snow On-Snow	Off-Snow On-Snow	Off-Snow On-Snow	Keine	Keine	Keine	Keine	Keine		
WOCHENUMFANG / STUNDEN	5 Stunden	6 Stunden	7 Stunden	8 Stunden	12 Stunden	14 Stunden	19 Stunden	22 Stunden	24 Stunden	24 Stunden	24 Stunden	24 Stunden		
TOTAL STUNDEN / JAHR	200	240	280	320	480	580	760	880	960	960	960	960		
Sportartspezifisch (Training und Wettkamp)		3 Stunden	4 Stunden	5 Stunden	7 Stunden	8 Stunden	13 Stunden	13 Stunden	14 Stunden	14 Stunden	14 Stunden	14 Stunden		
Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koord.)		1 Stunde	1 Stunde	1 Stunde	2 Stunden	3 Stunden	4 Stunden	6 Stunden	7 Stunden	7 Stunden	7 Stunden	7 Stunden		
Allg. sportl. Aktivität (Schulsport, Pölysport, usw.)	5 Stunden	2 Stunden	2 Stunden	2 Stunden	3 Stunden	3 Stunden	2 Stunden	3 Stunden	3 Stunden	3 Stunden	3 Stunden	3 Stunden		
Anzahl Wettkämpfe/Jahr			2-4	4-6	4-6	6-8	8-10	10-12	12	12	12	12		
Wettkämpfe														

STRUKTUR SWISS SKI

Athletenweg der Freestyle Academy – Schneesport

FSA BEZEICHNUNG	Cruiser	Starter	Sportster	Contender	Performer	Rookie	Challenger	A-Kader	NM	NM	
Tätigkeitsfeld	Freestyle Academy	Freestyle Academy LAAX Stützpunkt									
Swiss Ski		Mgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)									
FSA Club		Mgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)									
CHARAKTERISIERUNG	PURE FREUDE	LEIDENSCHAFTSSPORT									
Kurzerklärung	"Cruiser" bezeichnet unseren Breitensport. Jedes Mitglied kann sich aus dem Angebot seine Trainings aussuchen.	*Starter* bezeichnet den Einstieg in den Wettkampf.	Ab Stufe "Sportster" begehrt ihr euch auf den offiziellen Athletenweg von Swiss Ski. Ein klares Commitment zum Wettkampfsport ist ab dieser Stufe wichtig. Athletinnen, welche Sport und Schule (z.B. an einer Talentschule) kombinieren wollen, streben fokussiert Richtung Contender/Performer.								
Commitment	zur Trainingsteilnahme	zu Training und gelegentlichen Wettkämpfen	zur einblühigen Leistungsbereitschaft in Trainings und Wettkämpfen								
Trainingswahl	Alle Trainings mit der Kategorie "Cruiser" und in der entsprechenden Alterskategorie können frei ausgewählt werden.	Keine Vorgaben	Mit der getroffenen Auswahl muss das Stundenlohn pro Trainingsreich erreicht werden. Die Angebote FTEU (Swiss Ski) können für die Athleten in Anspruch genommen werden. Einige Trainings werden durch die Freestyle Academy LAAX selektiert.								
Anforderungen	keine Vorgaben	Level 2 FSA Ski/SB bestehen	gemäss Selektionsvorgaben Swiss-Ski								
Trainingsstunden total	keine Vorgaben	mind. 280h/Jahr	mind. 320h/Jahr	mind. 480h/Jahr	mind. 560h/Jahr						
Sportartspezifisch	keine Vorgaben	160h/Jahr	200h/Jahr	280h/Jahr	320h/Jahr						
Athletik	keine Vorgaben	40h/Jahr	40h/Jahr	80h/Jahr	80h/Jahr						
Allg. sportl. Aktivität	keine Vorgaben	80h/Jahr	80h/Jahr	120h/Jahr	120h/Jahr						
Selektionsgrundlagen für die nächsthöhere Kadestufe	keine	PISTE inkl. TCU & Powerfest	mind. 1 Jahr Sportster PISTE inkl. TCU & Powerfest Wettkampf-Resultate	mehre Jahre NWF, PISTE inkl. TCU & Powerfest (min. 51 Punkte), Wettkampf-Resultate	mehre Jahre NWF, PISTE inkl. TCU & Powerfest (min. 51 Punkte), Wettkampf-Resultate						
Durchlaufzeit/Kadestufe	keine Vorgaben	Max. 2 Jahre anschl. Entscheid Cruiser od. Sportster	ca. 1-2 Jahre	ca. 2-3 Jahre	ca. 3 Jahre						
Schule/Absenzen	keine Empfehlung	zusätzliche Absenztage sinnvoll	schulische Lösung empfohlen	schulische Lösung nötig	schulische Lösung nötig						
Orientierungshilfe Talentschule, ca. Weg optimal		Einstieg im Mai vor der 3. Klasse	Stufe wird erreicht im Mai vor der 4. Klasse	Stufe wird erreicht im Mai vor der 6. Klasse							

STRUKTUR FREESTYLE ACADEMY SCHNEESPORT

Studentenafel Off Snow (Mai – November)

Schneesport Off-Snow-Season (Mai bis November)	keine Vorgaben					mind. 280h/Trainingsjahr mind. 320h/Trainingsjahr		mind. 480h/Trainingsjahr mind. 560h/Trainingsjahr	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonnstg	Sonnstg	Sonnstg	Sonnstg
Infrastruktur/Training	08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Midl Jahrgang: 2020 Start: April 2024 Cruiser 08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Midl Jahrgang: 2020 Start: August 2024 Cruiser 13:30 - 15:00 Uhr Kids Training Maxi Jahrgang: 2018 Start: April 2024 Cruiser 13:30 - 15:00 Uhr Kids Training Maxi Jahrgang: 2019 Start: August 2024 Cruiser	Cruiser 08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2022 Start: Mai 2024 Cruiser 08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2022 Start: August 2024 Cruiser	keine Vorgaben	08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2022 Start: Mai 2024 Cruiser 08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2022 Start: August 2024 Cruiser	08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2022 Start: Mai 2024 Cruiser 08:45 - 10:15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2022 Start: August 2024 Cruiser	Sonnstg	Sonnstg	Sonnstg	Sonnstg
Kids Academy Films									
Freestyle Academy Indoor Base	18:00 - 20:00 Uhr Akro, Rolln & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 18:00 - 20:00 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 13:30 - 15:30 Uhr Akro & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 16:15 - 18:15 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 18:30 - 20:30 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2012 - 2015 Start: August 2024 Cruiser	13:30 - 15:30 Uhr Akro & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 16:15 - 18:15 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 18:30 - 20:30 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2012 - 2015 Start: August 2024 Cruiser	13:30 - 15:30 Uhr Akro & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 16:15 - 18:15 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 18:30 - 20:30 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2012 - 2015 Start: August 2024 Cruiser	18:00 - 20:00 Uhr Akro, Rolln & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 18:00 - 20:00 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 13:30 - 15:30 Uhr Akro & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 16:15 - 18:15 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 18:30 - 20:30 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2012 - 2015 Start: August 2024 Cruiser	18:00 - 20:00 Uhr Akro, Rolln & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 18:00 - 20:00 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 13:30 - 15:30 Uhr Akro & Kraft Start: August 2024 Starter Sportster Contender Performer 16:15 - 18:15 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Start: August 2024 Cruiser 18:30 - 20:30 Uhr Woolly Bugger (Polyp.) Jahrgang: 2012 - 2015 Start: August 2024 Cruiser	09:00 - 11:30 Uhr Trampoline Start: August 2024 Starter Contender Performer	09:00 - 11:30 Uhr Trampoline Start: August 2024 Starter Contender Performer	09:00 - 11:30 Uhr Trampoline Start: August 2024 Starter Contender Performer	09:00 - 11:30 Uhr Trampoline Start: August 2024 Starter Contender Performer
Freestyle Academy Indoor Base, Betongarda Chur									
Turnhalle Laax	18:00 - 20:00 Uhr Akro & Kraft Start: Mai 2024 Starter Sportster Contender Performer	18:00 - 20:00 Uhr Akro & Kraft Start: Mai 2024 Starter Sportster Contender Performer							
Turnhalle Falera & zu bestimmen	17:30 - 19:00 Uhr Koordination (Athletik) Start: Mai 2024 An August: Ort zu bestimmen Sportster Contender Performer								
Voralp Gletscher, Crapp Sogn Gion									09:30 - 15:00 Uhr Schneltraining SK/SB Contest Start: mit Gletscheröffnung Starter Sportster Contender Performer

Stundentafel On Snow (Dezember – April)

Schneesport On-Snow Saison (Dezember bis April)	keine Vorgaben		mind. 280h/Trainingsjahr mind. 320h/Trainingsjahr		mind. 480h/Trainingsjahr mind. 560h/Trainingsjahr	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Infrastruktur / Training	08.45 - 10.15 Uhr Kids Training Midi Jahrgang: 2020 Cruiser	08.45 - 10.15 Uhr Kids Training Mini Mini Jahrgang: 2022 Cruiser	08.45 - 10.15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2021 Cruiser	08.45 - 10.15 Uhr Kids Training Mini Jahrgang: 2021 Cruiser		
Kids Academy Films	13.30 - 15.00 Uhr Kids Training Maxi Jahrgang: 2019 Cruiser					
Freestyle Academy Indoor Base	18.00 - 20.00 Uhr Akro, Rollen & Kraft Starter Sportster Contender Performer	16.15 - 18.15 Uhr Woolly Bugger (Polysp.) Jahrgang: 2016 - 2018 Cruiser 18.30 - 20.30 Uhr Woolly Bugger (Polysp.) Jahrgang: 2012 - 2015 Cruiser	18.00 - 20.00 Uhr Woolly Bugger (Polysp.) Jahrgang: 2006 - 2011 Cruiser	18.00 - 20.00 Uhr Woolly Bugger (Polysp.) Jahrgang: 2006 - 2016 Cruiser Starter Sportster Contender Performer		
zu bestimmen	17.30 - 19.00 Uhr Koordination (Athletik) Sportster Contender Performer					
Crap Sogn Glon	10.00 - 12.30 Uhr Scheettraining Ski/SB Start: Dezember 2024 Sportster Contender Performer 13.30 - 15.30 Uhr Scheettraining Ski/SB Start: Dezember 2024 Starter Sportster Contender Performer	10.00 - 12.30 Uhr Scheettraining Ski/SB Start: Dezember 2024 Sportster Contender Performer			09.30 - 15.00 Uhr Scheettraining Ski/SB (10 Tage über die Saison) Sportster Contender Performer	09.30 - 15.00 Uhr Scheettraining Ski/SB Contest Starter Sportster Contender Performer
Schneewunderland Films						13.00 - 15.00 Uhr Kids Training on Snowboard Jahrgang: 2019 - 2020 Start: Januar + März 2025 Cruiser

Trainings-Übersicht inkl. Stunden

Schneesport Contest Trainings		Anzahl Trainings		Trainingsstunden total		Programm	
Tag	Zeitraum	Name					
Mo	Mai - April	Koordinations Montag, 17.30 - 19.00 Uhr (Athletik)	37 Trainings	55.5 Stunden Athletik	Sportster	Contender	Performer
Di	Mai - April	Akro, Rollen & Kraft Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr	38 Trainings	19.0 Stunden Athletik 57.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
Mittwoch	August - November	Akro & Kraft Mittwoch, 13.30 - 15.30 Uhr	13 Trainings	9.75 Stunden Athletik 16.25 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	August - April	Woolly Bugger Mittwoch, 16.15 - 18.15 Uhr Jahrgänge: 2016 - 2018	30 Trainings	60.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	August - April	Woolly Bugger Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr Jahrgänge: 2012 - 2015	30 Trainings	60.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	Dezember - April	Schneetraining Ski/SB Mittwoch, 10.00 - 12.30 Uhr	17 Trainings	42.5 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
Do	Dezember - April	Schneetraining Ski/SB Mittwoch, 13.30 - 15.30 Uhr	17 Trainings	34.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	August - April	Woolly Bugger Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr Jahrgänge: 2006 - 2011	30 Trainings	60.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
Freitag	Mai - Oktober	Skateboard Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr	16 Trainings	32.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	November - April	Skateboard Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr	21 Trainings	42.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
Samstag	Dezember - April	Schneetraining Ski/SB Freitag, 09.30 - 15.00 Uhr	10 Trainings	50.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	August - Gletscheröffnung	Trampolin Samstag, 09.00 - 11.30 Uhr	max. 9 Trainings	4.5 Stunden Athletik 18.0 Stunden Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
So	Gletscheröffnung - Saisonende	Schneetraining Ski/SB Samstag Contest, 09.30 - 15.00 Uhr	ca. 20 Trainings	ca. 100.0 Std. Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer
	Gletscheröffnung - Saisonende	Schneetraining Ski/SB Sonntag Contest, 09.30 - 15.00 Uhr	ca. 19 Trainings	ca. 95.0 Std. Sportartspezifisch	Sportster	Contender	Performer

(Kurz-) Camps-Übersicht inkl. Stunden

Schneesport Contest Kurzcamps		mind. 280h/Trainingsjahr mind. 320h/Trainingsjahr		mind. 480h/Trainingsjahr mind. 560h/Trainingsjahr	
Datum	Name / Location	Tage	Trainingsstunden total	Programm	
24.05. - 26.05.2024	Kurzcamp 1 Landingbag Bangerpark Scharnitz	3 Tage	3,0 Stunden Athletik 12,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
14.06. - 16.06.2024	Kurzcamp 2 Landingbag Bangerpark Scharnitz	3 Tage	3,0 Stunden Athletik 12,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
05.08. - 07.08.2024	Kurzcamp 3 Landingbag Bangerpark Scharnitz	3 Tage	3,0 Stunden Athletik 12,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
30.08. - 01.09.2024	Kurzcamp 4 Landingbag Bangerpark Scharnitz	3 Tage	3,0 Stunden Athletik 12,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
19.09. - 22.09.2024	Kurzcamp 5 Halfpipe Saas Fee	4 Tage	4,0 Stunden Athletik 16,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
27.09. - 29.09.2024	Kurzcamp 6 Landingbag Bangerpark Scharnitz	3 Tage	3,0 Stunden Athletik 12,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
24.10. - 27.10.2024	Kurzcamp 7 Hintertux	4 Tage	4,0 Stunden Athletik 16,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer
Camps					
Datum	Name / Location	Tage	Trainingsstunden total	Programm	
06.10. - 11.10.2024	Herbestramp Hintertux	6 Tage	5,0 Stunden Athletik 20,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer	Performer

Intensivtage & Termine-Übersicht inkl. Stunden

Intensivtage (ohne Übernachtungen)

Datum	Name / Location	Tage	Trainingsstunden total	Programm
09.08. - 11.08.2024	Intensivtage Sommerferien in LAAX	3 Tage	3.0 Stunden Athletik 12.0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
30./31.12.2024 + 02./05.01.2025	Intensivtage Neujahrswoche in LAAX	4 Tage	20.0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
10.02. - 12.02.2025	Intensivtage Sportferien ZH in LAAX	3 Tage	15.0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
24./25.02.2025 + 27./28.02.2025	Intensivtage Sportferien GR in LAAX	4 Tage	20.0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer

wichtige Termine

Datum	Name / Location	Tage	Trainingsstunden total	Programm
18.03.2024 - 31.03.2024	Anmelderfenster Contestgruppe			
ab 01.05.2024	Zielsetzungsgespräche zw. Athlet:in - Trainer:in			
08.06. oder 22.06.2024	Clean Up Day und GV Freestyle Academy Club	1 Tag		
15.09.2024	Swiss Ski Powertest Davos	1 Tag	5.0 Stunden Athletik	Starter (empfohlen) Sportster (oblig.) Contender (oblig.) Performer (oblig.)
07.12.2024	Infoanlass Wintersaison für Eltern und Trainer:innen			
Mitte Februar - Mitte März 2025	Standort- und Zukunftsgespräche zw. Eltern - Trainer:in			

Koord-Ition Montag (Athletik)

Trainingsbeschreibung	Ein Mix aus einem koordinativ und konditionell ausgerichtetes Off-Snow Training. Schwerpunkte werden in diesem Training die konditionellen Aspekte (Athletik) sein.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Yogamatte Skateboard Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Hallenturnschuhe (effektiv benötigtes Material wird vorgängig kommuniziert)
Trainingszeitraum	06.05.2024 – 14.04.2025 37 Trainingseinheiten, 55.5h Athletik KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Bis zu den Sommerferien: Turnhalle Falera Nach den Sommerferien: Trainingsort noch zu definieren.
Preis	CHF 611.-

Akro, Rollen & Kraft Dienstag

Trainingsbeschreibung	Ein Training mit einer konditionellen Einheit und einem Mix aus verschiedenen koordinativen Inhalten. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Akrobatik auf dem Airtrack und Trampolin. Ebenso soll an den Skateboard- und Inline Skills gearbeitet werden können.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Turnsachen Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard- und Inline Skate Ausrüstung
Trainingszeitraum	07.05.2024 – 15.04.2025 38 Trainingseinheiten, 19.0h Athletik, 57.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Bis zu den Sommerferien: Turnhalle Laax Nach den Sommerferien: Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 836.-

Akro & Kraft Mittwoch

Trainingsbeschreibung	Ein Training mit einer konditionellen Einheit und einem Mix aus verschiedenen koordinativen Inhalten. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Akrobatik auf dem Airtrack und Trampolin.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Turnsachen Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken
Trainingszeitraum	21.08.2024 – 27.11.2024 13 Trainingseinheiten, 9.75h Athletik, 16.25h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 286.-

Woolly Bugger Mittwoch 1

Trainingsbeschreibung	Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt. Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen. Für die Gruppe "Cruiser - Breitensport" geht es um Spiel und Spass während es für die Contestfahrer:innen ein zusätzliches Leistungstraining sein kann. Es werden 3 fixe Trainingsgruppen gebildet. Pro Training werden im Rotationsprinzip alle 3 Themen besucht.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Turnsachen Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden).
Gruppeneinteilung	Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein.
Anforderung	Jahrgänge 2016 – 2018
Trainingszeitraum	21.08.2024 – 16.04.2025 30 Trainingseinheiten, 60.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 16.15 – 18.15 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 660.-

Woolly Bugger Mittwoch 2

Trainingsbeschrieb	<p>Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt. Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen. Für die Gruppe "Cruiser - Breitensport" geht es um Spiel und Spass während es für die Contestfahrer:innen ein zusätzliches Leistungstraining sein kann. Es werden 3 Trainingsgruppen gebildet. Jeweils die erste Trainingshälfte wird im Rotationsprinzip ein Trainingsthema besucht. Nach der Pause werden 3 Trainingsinhalte zur Auswahl gestellt, die Teilnehmer wählen ihr Thema frei aus.</p>
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	<p>Cruiser Starter Sportster Contender Performer</p>
Ausrüstung	<p>Turnsachen Turntätteli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden).</p>
Gruppeneinteilung	<p>Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein. Mit dem Wissen über die Gruppenzugehörigkeit kann der Trainingsplan gelesen werden. (siehe weiter unten).</p>
Anforderung	Jahrgänge 2012 – 2015
Trainingszeitraum	<p>21.08.2024 – 16.04.2025 30 Trainingseinheiten, 60.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!</p>
Trainingszeit	Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 660.-

Schneetraining Ski/Snowboard Mittwochvormittag

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches On Snow Training während der Wintersaison.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	04.12.2024 – 16.04.2025 17 Trainingseinheiten, 42.5h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 10.00 – 12.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	CHF 655.-

Schneetraining Ski/Snowboard Mittwochnachmittag

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches On Snow Training während der Wintersaison.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	04.12.2024 – 16.04.2025 17 Trainingseinheiten, 34.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	CHF 374.-

Woolly Bugger Donnerstag

Trainingsbeschrieb	<p>Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt. Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen. Für die Gruppe "Cruiser - Breitensport" geht es um Spiel und Spass während es für die Contestfahrer:innen ein zusätzliches Leistungstraining sein kann. Es werden 3 Trainingsgruppen gebildet. Jeweils die erste Trainingshälfte wird im Rotationsprinzip ein Trainingsthema besucht. Nach der Pause werden 3 Trainingsinhalte zur Auswahl gestellt, die Teilnehmer wählen ihr Thema frei aus.</p>
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	<p>Cruiser Starter Sportster Contender Performer</p>
Ausrüstung	<p>Turnsachen Turntappeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden)</p>
Gruppeneinteilung	<p>Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein. Mit dem Wissen über die Gruppenzugehörigkeit kann der Trainingsplan gelesen werden. (siehe weiter unten).</p>
Anforderung	Jahrgänge 2006 – 2011
Trainingszeitraum	<p>22.08.2024 – 17.04.2025 30 Trainingseinheiten, 60.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!</p>
Trainingszeit	Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 660.-

Grundstruktur des Woolly Bugger Trainings

Mittwoch, 2016-2018	Mittwoch, 2012-2015	Donnerstag, 2006-2011	Inhalt
16.15 - 16.20 (5min)	18.30 - 18.35 (5min)	18.00 - 18.05 (5min)	Begrüssung
16.20 - 16.40 (20min)	18.35 - 18.50 (15min)	18.05 - 18.20 (15min)	Aufwärmen (abholen, ankommen, einstimmen)
16.40 - 17.05 (25min)	18.50 - 19.30 (40min)	18.20 - 19.05 (45min)	Trainingsblock 1 (Trampolin, Akrobatik, Rollen)
17.05 - 17.10 (5min)	19.30 - 19.40 (10min)	19.05 - 19.10 (5min)	Pause/Blockwechsel
17.10 - 17.35 (25min)	19.40 - 20.20 (40min)	19.10 - 19.55 (45min)	Trainingsblock 2 (Trampolin, Akrobatik, Rollen)
17.35 - 17.40 (5min)			Pause/Blockwechsel
17.40 - 18.05 (25min)			Trainingsblock 3 (Trampolin, Akrobatik, Rollen)
18.05 - 18.15 (10min)	20.20 - 20.30 (10min)	19.55 - 20.00 (5min)	Abschluss, Ausklang, Verabschiedung























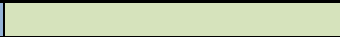


















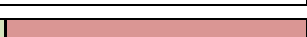
Planung Woolly Bugger Training Mittwoch 2 | 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

Team Grün:
Team Rot:
Team Blau:

Datum	Block	Akrobatik	Trampolin	Rollen
21.08.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
28.08.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
04.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
11.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
18.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
25.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
02.10.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
Herbstferien				
23.10.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
30.10.2023	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
06.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
13.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
20.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
27.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
04.12.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
11.12.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
18.12.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		

Weihnachtsferien

WEISSE ARENA GRUPPE

08.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
15.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
22.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
29.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
05.02.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
12.02.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
19.02.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
Sportferien				
05.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
12.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
19.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
26.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
02.04.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
09.04.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
16.04.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		

Planung Woolly Bugger Training Donnerstag | 18.00 Uhr – 20.00 Uhr

Team Grün:	
Team Rot:	
Team Blau:	

Datum	Block	Akrobatik	Trampolin	Rollen
22.08.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
29.08.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
05.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
12.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
19.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
26.09.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
03.10.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		

Herbstferien

24.10.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
31.10.2023	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
07.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
14.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
21.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
28.11.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
05.12.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
12.12.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
19.12.2024	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		

Weihnachtsferien

WEISSE ARENA GRUPPE

09.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
16.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
23.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
30.01.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
06.02.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
13.02.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
20.02.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		

Sportferien

06.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
13.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
20.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
27.03.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
03.04.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
10.04.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		
17.04.2025	Block 1			
	Block 2	Freie Themenwahl aus dem Angebot		

Skateboard Freitag

Trainingsbeschreibung	Wöchentliches Skateboard Training für die Bereiche Transition und Street.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	eigenes Skateboard Helm Protektoren geeignete Schuhe
Gruppeneinteilung	Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein. Mit dem Wissen über die Gruppenzugehörigkeit kann der Trainingsplan gelesen werden. (siehe weiter unten).
Trainingszeitraum	Block 1: 03.05.2024 – 25.10.2024 16 Trainingseinheiten, 32.0h Sportartspezifisch Block 2: 01.11.2024 – 11.04.2025 21 Trainingseinheiten, 42.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Skatepark Betongarta Chur, rocksresort LAAX, Skatepark Prau la Selva Flims oder Freestyle Academy Indoor Base (ab August)
Transport	Die Anfahrt zu den verschiedenen Trainingsorten ist Teilnehmersache.
Wetter	Die Trainings finden gemäss nachfolgender Planung statt. Bei schlechten Witterungsbedingungen finden die Trainings im Indy Club, in der Tiefgarage rocksresort oder in der Freestyle Academy Indoor Base statt. Änderungen kommunizieren wir über den Microsoft Teams Kanal Skatetraining Freitag . Falls die Wetterlage unklar scheint, dürft ihr euch in der Freestyle Academy melden.
Preis	Block 1 CHF 352.- /Block 2 CHF 462.-

Planung Skateboard Training Freitag, Sommer 2024

Datum	Rocksresort Laax Rocks Park oder Garage -5	Betongarten Chur	Sportzentrum Prau la Selva Skatepark oder Pumptrack Flims	Freestyle Academy LAAX
03.05.2024				
17.05.2024				
24.05.2024				
31.05.2024				
07.06.2024				
14.06.2024				
21.06.2024				
28.06.2024				
Sommerferien				
23.08.2024				
30.08.2024				
06.09.2024				
13.09.2024				
20.09.2024				
27.09.2024				
04.10.2024				
Herbstferien				

Planung Skateboard Training Freitag, Winter 2024/25

Team Grün
Team Rot
Team Blau

Datum	Block	Vert / Flattricks	Bowl	Street / Miniramp
25.10.2024	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
01.11.2024	Block 1	Rot	Grün	Blau
	Block 2	Blau	Rot	Grün
08.11.2024	Block 1	Grün	Blau	Rot
	Block 2	Rot	Grün	Blau
15.11.2024	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
22.11.2024	Block 1	Rot	Grün	Blau
	Block 2	Blau	Rot	Grün
29.11.2024	Block 1	Grün	Blau	Rot
	Block 2	Rot	Grün	Blau
06.12.2024	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
13.12.2024	Block 1	Rot	Grün	Blau
	Block 2	Blau	Rot	Grün
20.12.2024	Block 1	Grün	Blau	Rot
	Block 2	Rot	Grün	Blau

Weihnachtsferien

10.01.2025	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
17.01.2025	Block 1	Rot	Grün	Blau
	Block 2	Blau	Rot	Grün
24.01.2025	Block 1	Grün	Blau	Rot
	Block 2	Rot	Grün	Blau
31.01.2025	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
07.02.2025	Block 1	Rot	Grün	Blau
	Block 2	Blau	Rot	Grün
14.02.2025	Block 1	Grün	Blau	Rot
	Block 2	Rot	Grün	Blau
21.02.2025	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot

Sportferien

WEISSE ARENA GRUPPE

07.03.2025	Block 1			
	Block 2			
14.03.2025	Block 1			
	Block 2			
21.03.2025	Block 1			
	Block 2			
28.03.2025	Block 1			
	Block 2			
04.04.2025	Block 1			
	Block 2			
11.04.2025	Block 1			
	Block 2			

Schneetraining Ski/Snowboard Freitag

Trainingsbeschreibung	Über die Saison bieten wir 10 On-Snow Trainings für ambitionierte, motivierte und durch die Trainer selektionierte Fahrer:innen an. Dieses Training wird zusammen mit der Freestyle Academy Zürich durchgeführt.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Anforderungen	Nur für top motivierte Athleten und mit schulischer Dispens. Die Selektion wird durch die Trainer:innen vorgenommen.
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	10 Trainingseinheiten über die Saison, 50.0h Sportartspezifisch Genauere Daten können erst nach Fixierung der Contestdaten bestimmt werden.
Trainingszeit	Freitag, 09.30 – 15.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Training startet und endet auf dem Crap Sogn Gion.
Preis	CHF 605.-

Trampolin Samstag

Trainingsbeschreibung	Wöchentliches koordinatives Off Snow Training mit Schwerpunkt Akrobatik auf dem Trampolin.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Turnsachen Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken
Trainingszeitraum	17.08.2024 – Gletschereröffnung max. 9 Trainingseinheiten, 4.5h Athletik, 18.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Samstag, 09.00 – 11.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	Ab CHF 248.- (abhängig von der Gletschereröffnung)

Schneetraining Ski/Snowboard Samstag Contestgruppe

Trainingsbeschreibung	Wöchentliches Schneetraining am Samstag ab Gletschereröffnung bis Saisonende.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	Über die gesamte Wintersaison 2024/2025. Ab Gletschereröffnung bis Saisonende. ca. 20 Trainingseinheiten, ca. 100.0h Sportartspezifisch Dieses Training findet auch während Ferien und Feiertagen statt.
Trainingszeit	Samstag, 09.30 – 15.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Rund um den Crap Sogn Gion Bergfahrt gemäss Anmeldung Training endet auf dem Crap Sogn Gion (anschl. Trainermeeting)
Preis	ab CHF 1'210.- (abhängig von der Gletschereröffnung)

Schneetraining Ski/Snowboard Sonntag Contestgruppe

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches Schneetraining am Sonntag ab Gletschereröffnung bis Saisonende.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Ski oder Snowboardausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	Über die gesamte Wintersaison 2024/2025. Ab Gletschereröffnung bis Saisonende. ca. 19 Trainingseinheiten, ca. 95.0h Sportartspezifisch Dieses Training findet auch während Ferien und Feiertagen statt. Achtung: kein Training am 08.12.2024
Trainingszeit	Sonntag, 09.30 – 15.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Rund um den Crap Sogn Gion Bergfahrt gemäss Anmeldung Training endet auf dem Crap Sogn Gion
Preis	ab CHF 1'150.- (abhängig von der Gletschereröffnung)

Kurzcamps Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschrieb	Camp von 3-4 Tagen mit spezifischem Trainingsthema zur Vorbereitung der bevorstehenden Wettkampfsaison.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel, je nach Trainingsthema.
Trainingszeitraum	24.05.2024 – 26.05.2024 Kurzcamp 1 Landingbag Bangerpark 3 Trainingstage, 3.0h Athletik, 12.0h Sportartspezifisch 14.06.2024 – 16.06.2024 Kurzcamp 2 Landingbag Bangerpark 3 Trainingstage, 3.0h Athletik, 12.0h Sportartspezifisch 05.08.2024 – 07.08.2024 Kurzcamp 3 Landingbag Bangerpark 3 Trainingstage, 3.0h Athletik, 12.0h Sportartspezifisch 30.08.2024 – 01.09.2024 Kurzcamp 4 Landingbag Bangerpark 3 Trainingstage, 3.0h Athletik, 12.0h Sportartspezifisch 19.09.2024 – 22.09.2024 Kurzcamp 5 Halfpipe Saas Fee 4 Trainingstage, 4.0h Athletik, 16.0h Sportartspezifisch 27.09.2024 – 29.09.2024 Kurzcamp 6 Landingbag Bangerpark 3 Trainingstage, 3.0h Athletik, 12.0h Sportartspezifisch 24.10.2024 – 27.10.2024 Kurzcamp 7 Gletscher Hintertux 4 Trainingstage, 4.0h Athletik, 16.0h Sportartspezifisch
Trainingszeit	24h Betreuung, inkl. Reise Verpflegung, Übernachtung, Eintritte...
Trainingsort / Treffpunkt	Weitere Details werden über Microsoft Teams kommuniziert.
Preis	Zu bestimmen

Herbstcamp Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschrieb	Einmaliges Herbstcamp auf dem Gletscher
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	komplette Schneesport Ausrüstung komplette Sportausrüstung Outdoor zusätzliche Ausrüstung für eine Campwoche
Trainingszeitraum	06.10.2024 – 11.10.2024 6 Trainingstage, 5.0h Athletik, 20.0h Sportartspezifisch
Trainingszeit	24h Betreuung, inkl Reise Verpflegung, Übernachtung, Eintritte, Lifttickets...
Trainingsort / Treffpunkt	Gletscher von Hintertux (voraussichtlich)
Preis	zu bestimmen

Trainingstage intensiv Contestgruppe Schneesport

Trainingsbeschrieb	Intensive Trainingstage in der Region LAAX. Diese Angebote sind ohne betreute Übernachtungen.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel, je nach Trainingsthema.
Trainingszeitraum	09.08.2024 – 11.08.2024 Intensivtage Sommerferien, Laax 3 Trainingstage, 3.0h Athletik, 12.0h Sportartspezifisch (ideal kombinierbar mit Kurzcamp 3, siehe weiter oben) 30./31.12.2024 + 02./03.01.2025 Intensivtage Neujahrswochen, Laax 4 Trainingstage, 20.0h Sportartspezifisch 10.02.2025 – 12.02.2025 Intensivtage Sportferien ZH, Laax 3 Trainingstage, 15.0h Sportartspezifisch 24./25.02.2025 + 27./28.02.2025 Intensivtage Sportferien GR, Laax 4 Trainingstage, 20.0h Sportartspezifisch
Trainingszeit	ca. 09.00 – 18.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	LAAX
Preis	gesamter Intensivtage-Block: CHF 100.-/Tag einzelne Intensivtage: auf Anfrage

Individuelle Trainingsmöglichkeiten

Trainingsbeschrieb	Individuelles (Privat-) Training. Das Trainingsthema (z.B. Halfpipe, Trampolin, Miniramp) wird mit dem/den Athleten bestimmt.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel gemäss abgesehenem Training
Trainingszeitraum	nach Verfügbarkeit frei wählbar
Trainingszeit	Individuell auf Athleten abgestimmt
Trainingsort / Treffpunkt	Variabel gemäss abgesehenem Training
Preis	halber Tag (2 Std.) - CHF 120.- ganzer Tag (4 Std.) - CHF 240.-

Contestbetreuung

Beschrieb	Betreuung an ausgewählten Wettkämpfen.
Geltungsbereich	Nachwuchsathleten der FTEM Stufen Foundation (Starter) sowie aus dem Bereich Talent (Sportster, Contender) fahren Contests der regionalen und interregionalen Contestserie. Das Trainerteam stellt eine Wettkampfplanung zusammen und gewährleistet die Betreuung dieser Wettkämpfe.
Für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer (nur bedingt nutzbar)
Details	Die Contestbetreuung beinhaltet nur die Betreuung vor Ort. Aufwände wie Transport, Startgeld, Lifttickets, Übernachtungen, Verpflegung müssen selbst bezahlt und teilweise organisiert werden.
Trainings am Wettkampfort	An grösseren auswärtigen Contests rechnen wir damit einen vorangehenden Trainingstag am Wettkampfort anbieten zu können.
Transport	Wer mit dem Freestyle Academy Bus an den Contest fährt, bezahlt pro Kind pauschal CHF 20.-
Fahrgemeinschaften	Damit alle Mitglieder an den Wettkampfort transportiert werden können, sind wir auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Wir schlagen vor, dass der Transport in Privatautos ebenfalls mit CHF 20.- pro Person vergütet wird.
Anmeldung	Die Eltern melden ihre Kinder selbst für die Contests an.
Club/Verein	Bitte immer «Freestyle Academy LAAX» angeben.
Wichtiger Zusatz	Je höher das Level bzw. die FTEM Einstufung, desto mehr braucht es angepasste Lösungen, denn der nationale oder gar internationale Vergleich wird wichtiger. Die Aufwände werden erheblich grösser und können nicht im Rahmen unserer Contestbetreuung abgedeckt werden. Die individuelle Betreuung an solchen Wettkämpfen übernehmen wir sehr gerne, allerdings entstehen zusätzliche Kosten.
Preis	Alle Athleten der Contestgruppe profitieren automatisch und ohne zusätzliche Kosten von der Contestbetreuung.

Trainingsangebot Contestgruppe Skateboard



Athletenweg der Freestyle Academy – Skateboard

FSA BEZEICHNUNG	Cruiser	Starter	Sportler	Contender	Performer	Rookie	Challenger	Pro	NMI	NMI	
Tätigkeitsfeld	Freestyle Academy LAAX Stützpunkt										
Swiss Skateboard	Mitgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)										
FSA Club	Mitgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)										
CHARAKTERISIERUNG	LEISTUNGSSPORT										
Kurzklärung	"Cruiser" bezeichnet unseren klassischen Breitensport. Jedes Mitglied kann sich aus dem Angebot seine Trainings aussuchen.	"Starter" bezeichnet den Einstieg in den Wettkampf.	Ab Stufe "Sportler" bezieht ihr euch auf den offiziellen Athletenweg des Swiss Skateboard. Ein klares Commitment zum Wettkampfsport ist ab dieser Stufe wichtig. Athletinnen, welche Sport und Schule (z.B. an einer Talenschule) kombinieren wollen, streben fokussiert Richtung Contender/Performer.								
Commitment	zur Trainingspartizipation	zur Training und gelegentlichen Wettkämpfen	zur eindeutigen Leistungsbereitschaft in Trainings und Wettkämpfen								
Trainingswahl	Alle Trainings mit der Kategorisierung "Cruiser" und in der entsprechenden Alterskategorie können frei ausgewählt werden.	Keine Vorgaben.	Mit der getroffenen Auswahl muss das Stundenlohn pro Trainingsbereich erreicht werden. Die Angebote pro FTEM Stufe können frei gewählt werden. Talentschüler müssen auch die Stundenvorgaben des Kantons erfüllen. Einige Trainings werden durch die Freestyle Academy LAAX selektiert.								
Anforderungen	keine Vorgaben	Empfehlung Trainer	gemäss Selektionsvorgaben Swiss Skateboard								
Trainingsstunden total	keine Vorgaben	mind. 240h/Jahr	UNERSCHÖPFBARE INTRINSISCHE MOTIVATION								
Sportartspezifisch	keine Vorgaben	160h/Jahr	mind. 320h/Jahr	mind. 400h/Jahr	mind. 560h/Jahr						
Athletik	keine Vorgaben	80h/Jahr	200h/Jahr	280h/Jahr	320h/Jahr						
Allg. sportl. Aktivität	keine Vorgaben	0h/Jahr	80h/Jahr	80h/Jahr	80h/Jahr						
Selektionsmassnahmen für die nächsthöhere Kadernstufe	keine		40h/Jahr	40h/Jahr	160h/Jahr						
Schule/Absenzen	keine Empfehlung	zusätzliche Absenztage sinnvoll	PISTE	PISTE	PISTE						
Orientierungshilfe Talenschule, ca. Weg optimal		Einstieg im Mai vor der 3. Klasse	schulische Lösung empfohlen	schulische Lösung nötig	schulische Lösung nötig						
			Stufe wird erreicht im Mai vor der 4. Klasse	Stufe wird erreicht im Mai vor der 6. Klasse							

STRUKTUR FREESTYLE ACADEMY SKATEBOARD

Trainings-Übersicht inkl. Stunden

Trainingsstunden Skateboard Contest, Saison 2024/25

Stand: 29.02.2024

mind. 240h/Trainingsjahr
mind. 320h/Trainingsjahr

Starter
Sportster

Contender
Performer

mind. 400h/Trainingsjahr
mind. 560h/Trainingsjahr

Tag	Zeitraum	Name	Anzahl Trainings	Trainingsstunden total	Programm
Mo	Mai - April	Koord-Ition Montag, 17.30 - 19.00 Uhr (Athletik)	37 Trainings	55,5 Stunden Athletik	Sportster Contender Performer
Di	Mai - April	Akro, Rollen & Kraft Dienstag, 18.00 - 20.00 Uhr	38 Trainings	19,0 Stunden Athletik 57,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
		Skate & Kraft Mittwoch, 13.30 - 15.30 Uhr	17 Trainings	8,5 Stunden Athletik 25,5 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
Mittwoch	November - April	Skate & Kraft Mittwoch, 13.30 - 15.30 Uhr	21 Trainings	10,5 Stunden Athletik 31,5 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
		Woolly Bugger Mittwoch, 16.15 - 18.15 Uhr Jahrgänge: 2016 - 2018	30 Trainings	60,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
Donnerstag	August - April	Woolly Bugger Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr Jahrgänge: 2012 - 2015	30 Trainings	60,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
		Skate & Kraft Donnerstag, 08.30 - 11.00 Uhr	17 Trainings	8,5 Stunden Athletik 34,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
Freitag	November - April	Skate & Kraft Donnerstag, 08.30 - 11.00 Uhr	21 Trainings	10,5 Stunden Athletik 42,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
		Woolly Bugger Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr Jahrgänge: 2006 - 2011	30 Trainings	60,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
Freitag	Mai - Oktober	Skateboard Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr	16 Trainings	32,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer
		Skateboard Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr	21 Trainings	42,0 Stunden Sportartspezifisch	Starter Sportster Contender Performer

Intensivtage & Termine-Übersicht inkl. Stunden

Intensivtage (ohne Übernachtungen)					
Datum	Name / Location	Anzahl Tage	Trainingsstunden total	Programm	
ibid	Intensivtag Vorbereitung PISTE Check-up	1 Tag	5,0 Stunden	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #8B4513; margin-right: 5px;"></div> Starter <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-right: 5px;"></div> Sportster <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #00008B; margin-right: 5px;"></div> Contender <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; margin-right: 5px;"></div> Performer </div>	
wichtige Termine					
Datum	Name / Location	Tage	Trainingsstunden total	Programm	
18.03.2024 - 31.03.2024	Anmelderfenster Contestgruppe				
08.06. oder 22.06.2024	Clean Up Day und GV Freestyle Academy Club	1 Tag			
ibid	Swiss Skateboard PISTE Check-up	1 Tag	5,0 Stunden	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFD700; margin-right: 5px;"></div> Sportster (oblig.) <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #00008B; margin-right: 5px;"></div> Contender (oblig.) <div style="border: 1px solid black; width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; margin-right: 5px;"></div> Performer (oblig.) </div>	

Koord-Ition Montag (Athletik)

Trainingsbeschreibung	Ein Mix aus einem koordinativ und konditionell ausgerichtetes Off-Snow Training. Schwerpunkte werden in diesem Training die konditionellen Aspekte (Athletik) sein.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Yogamatte Skateboard Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Hallenturnschuhe (effektiv benötigtes Material wird vorgängig kommuniziert)
Trainingszeitraum	06.05.2024 – 14.04.2025 37 Trainingseinheiten, 55.5h Athletik KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Montag, 17.30 – 19.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Bis zu den Sommerferien: Turnhalle Falera Nach den Sommerferien: Trainingsort noch zu definieren.
Preis	CHF 611.-

Akro, Rollen & Kraft Dienstag

Trainingsbeschreibung	Ein Training mit einer konditionellen Einheit und einem Mix aus verschiedenen koordinativen Inhalten. Der Schwerpunkt liegt im Bereich Akrobatik auf dem Airtrack und Trampolin. Ebenso soll an den Skateboard- und Inline Skills gearbeitet werden können.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Turnsachen Turntätteli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard- und Inline Skate Ausrüstung
Trainingszeitraum	07.05.2024 – 15.04.2025 38 Trainingseinheiten, 19.0h Athletik, 57.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Bis zu den Sommerferien: Turnhalle Laax Nach den Sommerferien: Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 836.-

Skate & Kraft Mittwoch

Trainingsbeschreibung	Wöchentliches Skatetraining mit einer kurzen Krafeeinheit.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	komplette Skateboard Ausrüstung (Skateboard, Skateschuhe, Helm, Schoner) ist mitzubringen, ebenso Turntätteli und Sportbekleidung
Trainingszeitraum	Block 1: 08.05.2024 – 30.10.2024 17 Trainingseinheiten, 8.5h Athletik, 25.5h Sportartspezifisch Block 2: 06.11.2024 – 16.04.2025 21 Trainingseinheiten, 10.5h Athletik, 31.5h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 13.30 – 15.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Skatepark Betongarta Chur, rocksresort LAAX Freestyle Academy Indoor Base (ab August)
Preis	Block 1 CHF 374.- / Block 2 CHF 462.-

Woolly Bugger Mittwoch 1

Trainingsbeschreibung	Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt. Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen. Für die Gruppe "Cruiser - Breitensport" geht es um Spiel und Spass während es für die Contestfahrer:innen ein zusätzliches Leistungstraining sein kann. Es werden 3 fixe Trainingsgruppen gebildet. Pro Training werden im Rotationsprinzip alle 3 Themen besucht.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Turnsachen Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden).
Gruppeneinteilung	Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein.
Anforderung	Jahrgänge 2016 – 2018
Trainingszeitraum	21.08.2024 – 16.04.2025 30 Trainingseinheiten, 60.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Mittwoch, 16.15 – 18.15 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 660.-

Woolly Bugger Mittwoch 2

Trainingsbeschrieb	<p>Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt. Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen. Für die Gruppe "Cruiser - Breitensport" geht es um Spiel und Spass während es für die Contestfahrer:innen ein zusätzliches Leistungstraining sein kann. Es werden 3 Trainingsgruppen gebildet. Jeweils die erste Trainingshälfte wird im Rotationsprinzip ein Trainingsthema besucht. Nach der Pause werden 3 Trainingsinhalte zur Auswahl gestellt, die Teilnehmer wählen ihr Thema frei aus.</p>
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	<p>Cruiser Starter Sportster Contender Performer</p>
Ausrüstung	<p>Turnsachen Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden).</p>
Gruppeneinteilung	<p>Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein. Mit dem Wissen über die Gruppenzugehörigkeit kann der Trainingsplan gelesen werden. (siehe im Woolly Bugger Bereich Schneesport).</p>
Anforderung	Jahrgänge 2012 – 2015
Trainingszeitraum	<p>21.08.2024 – 16.04.2025 30 Trainingseinheiten, 60.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!</p>
Trainingszeit	Mittwoch, 18.30 – 20.30 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 660.-

Woolly Bugger Donnerstag

Trainingsbeschrieb	<p>Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt.</p> <p>Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen.</p> <p>Für die Gruppe "Cruiser - Breitensport" geht es um Spiel und Spass während es für die Contestfahrer:innen ein zusätzliches Leistungstraining sein kann.</p> <p>Es werden 3 Trainingsgruppen gebildet.</p> <p>Jeweils die erste Trainingshälfte wird im Rotationsprinzip ein Trainingsthema besucht. Nach der Pause werden 3 Trainingsinhalte zur Auswahl gestellt, die Teilnehmer wählen ihr Thema frei aus.</p>
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	<p>Cruiser</p> <p>Starter</p> <p>Sportster</p> <p>Contender</p> <p>Performer</p>
Ausrüstung	<p>Turnsachen</p> <p>Turntätteli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken</p> <p>Skateboard und Protektoren (sofern vorhanden)</p>
Gruppeneinteilung	<p>Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein. Mit dem Wissen über die Gruppenzugehörigkeit kann der Trainingsplan gelesen werden. (siehe im Woolly Bugger Bereich Schneesport).</p>
Anforderung	Jahrgänge 2006 – 2011
Trainingszeitraum	<p>22.08.2024 – 17.04.2025</p> <p>30 Trainingseinheiten, 60.0h Sportartspezifisch</p> <p>KEIN Training während Ferien und Feiertagen!</p>
Trainingszeit	Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Freestyle Academy Indoor Base
Preis	CHF 660.-

Skate & Kraft Donnerstag

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches Skatetraining mit einer kurzen Kraffteinheit.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	komplette Skateboard Ausrüstung (Skateboard, Skateschuhe, Helm, Schoner) ist mitzubringen, ebenso Turntäppeli und Sportbekleidung
Trainingszeitraum	Block 1: 02.05.2024 – 31.10.2024 17 Trainingseinheiten, 8.5h Athletik, 34.0h Sportartspezifisch Block 2: 07.11.2024 – 17.04.2025 21 Trainingseinheiten, 10.5h Athletik, 42.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Donnerstag, 08.30 – 11.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Skatepark Betongarta Chur, rocksresort LAAX Freestyle Academy Indoor Base (ab August)
Preis	Block 1 CHF 468.- / Block 2 CHF 578.-

Skateboard Freitag

Trainingsbeschrieb	Wöchentliches Skateboard Training für die Bereiche Transition und Street.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Cruiser Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	eigenes Skateboard Helm Protektoren geeignete Schuhe
Gruppeneinteilung	Wir teilen die Kinder in den ersten 1-2 Trainings in unterschiedliche Gruppen (Grün, Rot, Blau) ein. Mit dem Wissen über die Gruppenzugehörigkeit kann der Trainingsplan gelesen werden. (siehe im Skateboard Freitag Bereich Schneesport).
Trainingszeitraum	Block 1: 03.05.2024 – 25.10.2024 16 Trainingseinheiten, 32.0h Sportartspezifisch Block 2: 01.11.2024 – 11.04.2025 21 Trainingseinheiten, 42.0h Sportartspezifisch KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr
Trainingsort / Treffpunkt	Skatepark Betongarta Chur, rocksresort LAAX, Skatepark Prau la Selva Flims oder Freestyle Academy Indoor Base (ab August)
Transport	Die Anfahrt zu den verschiedenen Trainingsorten ist Teilnehmersache.
Wetter	Die Trainings finden gemäss nachfolgender Planung statt. Bei schlechten Witterungsbedingungen finden die Trainings im Indy Club, in der Tiefgarage rocksresort oder in der Freestyle Academy Indoor Base statt. Änderungen kommunizieren wir über den Microsoft Teams Kanal Skatetraining Freitag . Falls die Wetterlage unklar scheint, dürft ihr euch in der Freestyle Academy melden.
Preis	Block 1 CHF 352.-/ Block 2 CHF 462.-

Trainingstag intensiv

Trainingsbeschreibung	Intensivtag als Vorbereitung auf den PISTE Check-up von Swiss Skateboard.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Sportster Contender Performer
Ausrüstung	komplette Skateboard Ausrüstung (Skateboard, Skateschuhe, Helm, Schoner) ist mitzubringen.
Trainingszeitraum	Noch zu bestimmen
Trainingszeit	Ganzer Tag
Trainingsort / Treffpunkt	Im Skatepark des Check-ups
Preis	CHF 100.-

Individuelle Trainingsmöglichkeiten

Trainingsbeschreibung	Individuelles (Privat-) Training. Das Trainingsthema (z.B. Vertramp, Bowl usw.) wird mit dem/den Athleten bestimmt.
Empfohlen für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer
Ausrüstung	Variabel gemäss abgesehenem Training
Trainingszeitraum	nach Verfügbarkeit frei wählbar
Trainingszeit	Individuell auf Athleten abgestimmt
Trainingsort / Treffpunkt	Variabel gemäss abgesehenem Training
Preis	halber Tag (2 Std.) CHF 120.- ganzer Tag (4 Std.) CHF 240.-

Contestbetreuung

Beschrieb	Betreuung an ausgewählten Wettkämpfen der Swiss Skateboard Tour.
Zusatz	Im Trainingsjahr 2024/25 ist keine Swiss Skateboard Tour, sondern nur eine Schweizer Meisterschaft geplant. Wir betreuen die Athlet:innen an der SM. Ob wir weitere Contests betreuen können, hängt stark von den personellen Ressourcen ab.
Für folgende FTEM Stufen	Starter Sportster Contender Performer (nur bedingt nutzbar)
Details	Die Contestbetreuung beinhaltet nur die Betreuung vor Ort. Aufwände wie Transport, Startgeld, Übernachtungen, Verpflegung müssen selbst bezahlt und teilweise organisiert werden.
Trainings am Wettkampfort	An grösseren auswärtigen Contests rechnen wir damit einen vorangehenden Trainingstag am Wettkampfort anbieten zu können.
Transport	Wer mit dem Freestyle Academy Bus an den Contest fährt, bezahlt pro Kind pauschal CHF 20.-
Fahrgemeinschaften	Damit alle Mitglieder an den Wettkampfort transportiert werden können, sind wir auf die Unterstützung der Eltern angewiesen. Wir schlagen vor, dass der Transport in Privatautos ebenfalls mit CHF 20.- pro Person vergütet wird.
Anmeldung	Die Eltern melden ihre Kinder selbst für die Contests an.
Club/Verein	Bitte immer «Freestyle Academy LAAX» angeben.
Wichtiger Zusatz	Je höher das Level bzw. die FTEM Einstufung, desto mehr braucht es angepasste Lösungen, denn der nationale oder gar internationale Vergleich wird wichtiger. Die Aufwände werden erheblich grösser und können nicht im Rahmen unserer Contestbetreuung abgedeckt werden. Die individuelle Betreuung an solchen Wettkämpfen übernehmen wir nach Möglichkeit sehr gerne, allerdings entstehen zusätzliche Kosten.
Preis	Alle Athleten der Contestgruppe profitieren automatisch und ohne zusätzliche Kosten von der Contestbetreuung.