

WEISSE ARENA GRUPPE

FREESTYLE ACADEMY

Produktekatalog Trainings Cruiser 2024 / 2025

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

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Informationen.....	3
Ehrenkodex	5
Trainingsübersicht: gesamtes Angebot.....	6
Off Snow Trainings	7
Kids Trainings.....	7
Grundstruktur des Kids Training	7
Kids Training Montag	8
Kids Training Montag	8
Kids Training Mittwoch	8
Kids Training Donnerstag.....	8
Woolly Bigger Training Mittwoch & Donnerstag.....	9
Grundstruktur des Woolly Bigger Trainings	10
Planung Woolly Bigger Training Mittwoch 2 18.30 Uhr – 20.30 Uhr	10
Planung Woolly Bigger Training Donnerstag 18.00 Uhr – 20.00 Uhr	12
Skateboard Freitag	14
Planung Skateboard Training Freitag, Sommer 2024.....	15
Planung Skateboard Training Freitag, Winter 2024/25	16
On Snow Training	18
Schneetraining Samstag.....	18
Kids Training on Snowboard Samstag	20
Zusatzinformationen Material Freeski	21
Zusatzinformationen Material Freestyle Snowboard	23
Contestgruppe.....	25
Trainingsangebot Contestgruppe Schneesport.....	25
Trainingsangebot Contestgruppe Skateboard	26

Allgemeine Informationen

Grundvoraussetzung	Eine regelmässige Teilnahme an den Trainings ist unbedingt erforderlich.
Ausrüstung/ Material	Turnbekleidung, Turntäppeli, Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken müssen mitgebracht werden; Skateboards, Helme sowie Protektoren stehen in begrenzter Anzahl zur Verfügung.
Anmeldung	Die Anmeldung ist ab anfangs April möglich. Der Anmeldeschluss für das Schneetraining Samstag ist der 17.11.2024.
Trainingsjahr	Unser Trainingsjahr dauert jeweils von Mai bis April. Das Schneetraining beginnt am 14. Dezember 2024 und endet am 05. April 2025.
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.
Betreuung	Während den Trainings werden die Kinder von unseren Trainern trainiert und betreut. Das Benutzen der Anlagen ausserhalb der Trainings, erfolgt auf eigene Verantwortung.
Liftticket	Kann zum Vorzugspreis nur in Kombination mit unserem Angebot Schneetraining gebucht werden; Gültig während der Wintersaison 2024/2025 im Skigebiet LAAX. Abholung während der regulären Öffnungszeiten vor dem ersten Training im LAAX School Büro in LAAX.
Member-Abo Halle	Kann zum Vorzugspreis nur in Kombination mit einem Off oder On Snow Training gebucht werden; Gültig ab Eröffnung Sommer 2024 bis Ende April 2025.

<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 erfolgt ein Ausschluss für immer aus der Freestyle Academy. Jedes Mitglied der Freestyle Academy entscheidet sich mit der Abgabe der Anmeldung für die Einhaltung dieser Bestimmung.

Trainingsübersicht: gesamtes Angebot

Monat / Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Montag Koordination Mo (Athletik) Kids Training Mo Kids Training Mo																																				
Dienstag Akro, Rollen & Kraft Di																																				
Mittwoch Kids Training Mi Kids Training Mi Schneetraining SK/SB Mi Skate & Kraft Mi Woody Buggler Mi Akro & Kraft Mi																																				
Donnerstag Kids Training Do Kids Training Do Skate & Kraft Do Woody Buggler Do																																				
Freitag Schneetraining SK/SB Fr (10 mal) Skateboard Fr																																				
Samstag Schneetraining SK/SB Sa Contest Schneetraining SK/SB Sa Trampoline Sa Kids Training gpus, Snowboard																																				
Sonntag Schneetraining SK/SB So																																				
Zusatz Camps, Schneisport Trainingslager intensiv SBSi Clean Up Day und GV FSA Club Swiss Ski Powertest Davos																																				
Januar 2024																																				
Februar 2024																																				
März 2024																																				
April 2024																																				
April 2025																																				

Off Snow Trainings

Kids Trainings

Trainingsbeschreibung	Blocktraining für die Kleinsten, angepasst auf ihre Lern- und Bewegungsbedürfnisse. Mit einer soliden Basis aus verschiedenen Bewegungsgrundformen und Ritualen, wird Spass an der Bewegung spielerisch und altersgerecht vermittelt.
Betreuung	Eltern müssen nicht zwingend als Aufsichts- oder Betreuungsperson dabei sein. Sofern möglich, nehmen die Kinder selbstständig am Training teil. Dies kann mit den Leitenden besprochen werden.
Ausrüstung	Bequeme Turnbekleidung Turntäppli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken für alle Teilnehmer und allfällige Begleitpersonen (obligatorisch). Teilnehmende mit langen Haaren sollen diese bitte zusammenbinden.
Trainingsort	KIDS Freestyle Academy Flims
Pause	Für die Trainingspause dürfen die Kinder gerne einen kleinen (gesunden) Snack und ein Getränk mitbringen.

Grundstruktur des Kids Training

Zeit	Inhalt
5 Minuten	Begrüssung, Anwesenheitskontrolle, Trainingsvorschau
10 Minuten	Einwärmen mit Spiel
15 Minuten	Instruktion, Erlernen neuer Übungsabläufe
10 Minuten	Unterstütztes Üben
15 Minuten	Pause und WC (begleitet)
25 Minuten	Skateboard, Bike, Parkour
10 Minuten	Abschlussspiel, Verabschiedung

Kids Training Montag

Alter	Jahrgang 2020
Trainingsblöcke / Preis	1. Block: 19.08.2024 - 30.09.2024 (7 Trainings) - CHF 116.- 2. Block: 21.10.2024 - 16.12.2024 (9 Trainings) - CHF 149.- 3. Block: 06.01.2025 - 17.02.2025 (7 Trainings) - CHF 116.- 4. Block: 03.03.2025 - 14.04.2025 (7 Trainings) - CHF 116.- 5. Block: 05.05.2025 - 02.06.2025 (5 Trainings) - CHF 83.-
Trainingszeit	Montag, 08.45 - 10.15 Uhr
Trainingsort	KIDS Freestyle Academy Flims

Kids Training Montag

Alter	Jahrgang 2019
Trainingsblöcke / Preis	1. Block: 19.08.2024 - 30.09.2024 (7 Trainings) - CHF 116.- 2. Block: 21.10.2024 - 16.12.2024 (9 Trainings) - CHF 149.- 3. Block: 06.01.2025 - 17.02.2025 (7 Trainings) - CHF 116.- 4. Block: 03.03.2025 - 14.04.2025 (7 Trainings) - CHF 116.-
Trainingszeit	Montag, 13.30 - 15.00 Uhr
Trainingsort	KIDS Freestyle Academy Flims

Kids Training Mittwoch

Alter	Jahrgang 2022
Trainingsblöcke / Preis	1. Block: 21.08.2024 - 02.10.2024 (7 Trainings) - CHF 116.- 2. Block: 23.10.2024 - 18.12.2024 (9 Trainings) - CHF 149.- 3. Block: 08.01.2025 - 19.02.2025 (7 Trainings) - CHF 116.- 4. Block: 05.03.2025 - 16.04.2025 (7 Trainings) - CHF 116.- 5. Block: 07.05.2025 - 11.06.2025 (6 Trainings) - CHF 99.-
Trainingszeit	Mittwoch, 08.45 – 10.15 Uhr
Trainingsort	KIDS Freestyle Academy Flims

Kids Training Donnerstag

Alter	Jahrgang 2021
Trainingsblöcke / Preis	5. Block: 02.05.2024 - 13.06.2024 (6 Trainings) - CHF 81.- 1. Block: 22.08.2024 - 03.10.2024 (7 Trainings) - CHF 126.- 2. Block: 24.10.2024 - 19.12.2024 (9 Trainings) - CHF 162.- 3. Block: 09.01.2025 - 20.02.2025 (7 Trainings) - CHF 126.- 4. Block: 06.03.2025 - 17.04.2025 (7 Trainings) - CHF 126.- 5. Block: 08.05.2025 - 12.06.2025 (5 Trainings) - CHF 90.-
Trainingszeit	Donnerstag, 08.45 – 10.15 Uhr
Trainingsort	KIDS Freestyle Academy Flims

Woolly Bugger Training Mittwoch & Donnerstag

Trainingsbeschreibung	Ein polysportives Training das Spass und Abwechslung bringt. Trainiert werden Akrobatik, Trampolin und Rollen
Alter / Preis	Jahrgang 2016 - 2018 Woolly Bugger Mittwoch 1 - CHF 660.- Jahrgang 2012 - 2015 Woolly Bugger Mittwoch 2 - CHF 660.- Jahrgang 2006 - 2011 Woolly Bugger Donnerstag - CHF 660.-
Ausrüstung	Bequeme Turnbekleidung Turntäppeli / Anti-Rutsch- oder Trampolinsocken Gute Skate-/ Turnschuhe (mit flachen Sohlen) Eigenes Skateboard, Helm und Protektoren (sofern vorhanden) Achtet darauf, dass eure Kinder auch im Winter geeignete Skateschuhe dabei haben. Langhaarige Teilnehmende sollen bitte die Haare zusammenbinden.
Gruppeneinteilung	Woolly Bugger Mittwoch 1: Pro Training werden im Rotationsprinzip alle drei Themenbereiche besucht. Woolly Bugger Mittwoch 2 & Donnerstag: Es werden drei Gruppen gebildet. Trainiert wird in den Bereichen Akro, Trampolin und Rollen. 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.
Trainingszeitraum	22.08.2024 – 17.04.2025 KEIN Training während Ferien und Feiertagen!
Trainingszeit	Woolly Bugger Mittwoch 1, 16.15 - 18.15 Uhr Woolly Bugger Mittwoch 2, 18.30 - 20.30 Uhr Woolly Bugger Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr
Trainingsort	Freestyle Academy Indoor Base

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

WEISSE ARENA GRUPPE

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

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

WEISSE ARENA GRUPPE

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				

WEISSE ARENA GRUPPE

	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

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.
Alter	Jahrgänge 2006 - 2016
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 / Preis	Block 1: 03.05.2024 - 25.10.2024 - CHF 352.- Block 2: 01.11.2024 - 11.04.2025 - CHF 462.- 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.

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

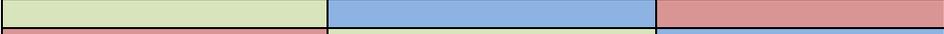
Datum	Block	Vert / Flattricks	Bowl	Street / Miniramp
25.10.2024	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
01.11.2024	Block 1	Rot	Grün	Blau
	Block 2	Blau	Rot	Grün
08.11.2024	Block 1	Grün	Blau	Rot
	Block 2	Rot	Grün	Blau
15.11.2024	Block 1	Blau	Rot	Grün
	Block 2	Grün	Blau	Rot
22.11.2024	Block 1	Rot	Grün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

On Snow Training

Schneetraining Samstag

Trainingsbeschreibung	Wöchentliches Freestyle-orientiertes On Snow Training während der Wintersaison. Buchbar für jede Könnersstufe.
Betreuung	Während dem Training werden die Kinder von unseren Trainern trainiert und betreut. Das Benutzen des Skigebietes davor und danach erfolgt auf eigene Verantwortung. Teilnehmer der Tageskurse verbringen die Mittagspause gemeinsam im Hangar, Crap Sogn Gion. Für die Verpflegung sorgen die Teilnehmenden selbst.
Alter	Jahrgänge 2006 – 2018 Ausnahmen müssen besprochen werden
Ausrüstung	Eigene Ski- oder Snowboard-Ausrüstung inkl. Helm
Trainingszeitraum	14.12.2024 – 05.04.2025 Dieses Training findet auch während Ferien und Feiertagen statt.
Trainingszeiten / Preis	vormittags, 09.30 – 12.00 Uhr - CHF 468.- ganztags, 09.30 – 15.00 Uhr - CHF 1'029.-
Treffpunkte / -zeiten	Treffpunkte Morgen: 09.00 Uhr Sammelplatz LAAX School, Laax Murschetg 09.30 Uhr Sammelplatz LAAX School, Crap Sogn Gion Trainingsabschluss Mittag (Vormittagsklassen): 12.00 Uhr Sammelplatz LAAX School, Crap Sogn Gion 12.30 Uhr Sammelplatz LAAX School, Laax Murschetg Trainingsabschluss Nachmittag (Ganztagsklassen): 15.00 Uhr Sammelplatz LAAX School, Crap Sogn Gion 15.30 Uhr Sammelplatz LAAX School, Laax Murschetg Berg und Talfahrt gemäss Anmeldung.
Trainingsort	Snowboard- und Skigebiet LAAX
Teilnahme	Eine regelmässige Teilnahme sehen wir als Selbstverständlichkeit. Speziell zu erwähnen sind trotzdem die Teilnehmenden mit tiefem Fahrniveau. Je tiefer das aktuelle Level, desto grösser die zu erwartenden Fortschritte in den ersten Trainings. Fehlen Kinder zu Beginn, sind diese Levelunterschiede beinahe nicht mehr zu kompensieren, gerade im Übungsgelände. Um diese fehlenden Lektionen aufzuarbeiten, braucht es dann oft Privatunterricht in der LAAX School. Dabei entstehen zusätzliche Kosten für die Eltern.

WEISSE ARENA GRUPPE

Erstes Training	<p>Zum ersten Schneetraining vom 14. Dezember 2024 treffen sich ALLE Teilnehmer um 09.00 Uhr auf dem Sammelplatz der LAAX School in LAAX Murschetg.</p> <p>Für viele Teilnehmer wird es der erste Schneeski-Tag der Wintersaison 2024/25 sein. Die Trainer werden angehalten vorsichtig zu starten. Geniesst den ersten Schneeski-Tag, lernt eure Gruppe kennen und findet Vertrauen in euer Material. Seid geduldig mit euch und euren Gruppenkollegen. Am ersten Trainings-Samstag bekommen die Leitenden erstmalig die Chance die Teilnehmer ihrer Gruppe kennenzulernen. All die administrativen Vorarbeiten bei den Gruppenzuteilungen können nun auf dem Schnee kontrolliert werden.</p> <p>Zeigt bitte Geduld und Verständnis. Es ist nicht einfach 200 Teilnehmende korrekt einzuteilen.</p> <p>Falls ihr nach dem 3. Training noch der Meinung seid, dass euer Kind in der falschen Gruppe eingeteilt ist, könnt ihr diese Bedenken und Wünsche gerne äussern.</p>
Klassenzugehörigkeit	<p>Die Gruppeneinteilung werden wir vor dem ersten Schneetraining auf unserem Microsoft Teams Kanal «MAD – Freestyle Academy MEMBERS» im Kanal «Schneetraining Samstag» veröffentlichen. Bitte merkt euch eure Gruppennummer. Jeden Samstag werden die Leitenden Tafeln mit den Gruppennummern hochhalten.</p> <p>Die Gruppe 1 trifft sich ganz links auf dem Sammelplatz (Höhe Nooba) jede höhere Gruppennummer positioniert sich der Reihe nach rechts davon.</p> <p>Die Klassen werden immer bei den entsprechenden Sammelplatztafeln gesammelt. Damit finden sich die Teilnehmenden und Schneetrainingsleitenden auch bei einem allfälligen Trainerwechsel.</p>
Kids LAAX Open	<p>Ab der Saison 2024/25 wird die Freestyle Academy für die Cruiser keine Contestbetreuung mehr anbieten. Am entsprechenden Samstag bieten wir ein normales Training an.</p>
Online-Anmeldung	<p>Anmeldeschluss ist der 17.11.2024.</p> <p>Das Training wird als Saisontraining gebucht. Ein späterer Einstieg ist auf Anfrage bis am 12.01.2025 möglich (anschliessend werden keine neuen Mitglieder mehr aufgenommen und es werden auch keine Schnuppertrainings mehr angeboten).</p>

Kids Training on Snowboard Samstag

Trainingsbeschreibung	Snowboard Blockkurs für unsere kleinsten Gäste. Spielerisch erlernen sie ihre ersten Bewegungen mit und auf dem Snowboard. Ausserdem werden sie mit ihrem Material vertraut gemacht hat.
Alter	Nur Jahrgänge 2019/2020
Ausrüstung	eigene Snowboard-Ausrüstung inkl. Helm Mietmaterial im LAAX Rental in limitierter Anzahl vorhanden; muss der Kunde selbst organisieren
Trainingsblöcke / Preis	1. Block: 25.01.2025 - 15.02.2025 (4 Trainings) - CHF 160.- 2. Block: 08.03.2025 - 29.03.2025 (4 Trainings) - CHF 160.-
Trainingszeit	Samstag, 13.00 – 15.00 Uhr
Trainingsort	Schneewunderland Flims oder Beginner Gelände 1 auf dem Crap Sogn Gion.

Zusatzinformationen Material Freeski

Liebe Eltern

Mit dem richtigen Material macht euren Kindern Freeski doppelt Spass. Aus diesem Grund haben wir für euch einige Tipps zusammengestellt.

Unsere Freestyle Academy Mitglieder sind allesamt noch im Wachstum. Aus diesem Grund lohnt sich sorgfältiges abwägen zwischen Kaufen und Mieten. Wir empfehlen euch eine Materialmiete, denn sollte etwas nicht passen, kann es einfach ausgetauscht werden.

Eine Saisonmiete im LAAX RENTAL Flims oder Laax bringt zudem den grossen Vorteil, dass bei Defekten die Mietstation auf dem Crap Sogn Gion das Problem beheben kann.

Ski

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

Ski	Beschrieb
Ski Typ	Freestyle
Grösse	Beginner: Körpergrösse – 10 cm Fortgeschritten: Körpergrösse – 5 cm Experte: Körpergrösse
Vorspannung	Erste Wahl: Camber Zweite Wahl: Rocker
Shape	Twintip
Flex	Versuch einen eher weichen Ski zu bekommen.
Breite	Nicht breiter als 90mm in der Mitte

Bindung

Die Bindung für einen parklastigen Freestyleski sollte möglichst zentral auf dem Ski montiert werden.

Vorteile:

- Mehr Kontrolle beim Switch fahren und bei Switch Landungen
- Einfacher um zentral auf einer Box/Rail zu sliden
- Trägheitsmoment bei Spins in der Luft

Ski-Schuhe

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

Ski-Schuhe	Beschrieb
Bewegungsfreiheit	kleinere Kinder sollten weiche Schuhe bevorzugen. Ansonsten ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt.
Socken	Unbedingt mit richtigen Wintersport-Socken anprobieren.
Genug Zeit	Achtet darauf, dass ihr euch genügend Zeit nehmt, um vor dem Kauf, mehrere Schuhe anzuprobieren. (Zu wenig Halt wirkt sich negativ auf die Kraftübertragung aus.)
Passende Schuhe	Kauft passende Schuhe. Nicht grösser kaufen damit sie zwei Saisons halten. Passgenau mieten ist besser. Achtet unbedingt auf die Schuhgrösse. Zu grosse Schuhe sind bequem, aber nicht funktionell.
Innensohle und Innenschuh	Zur Kontrolle der Grösse sollte die Innensohle herausgenommen werden. So kann der Fuss auf der Sohle platziert werden. Zur Kontrolle der Grösse sollte (nach Möglichkeit) der Innenschuh herausgenommen werden. Der weiche Innenschuh erlaubt ein abtasten der Zehenspitzen.
Test	- Mit durchgestreckten Beinen sollten die Zehen leicht berühren. Sobald die Knie gebeugt werden, darf kein Kontakt mehr bestehen. - Die Ferse darf im Innenschuh nicht oder nur ganz wenig angehoben werden können. Spätestens mit geschlossenem Schuh muss die Ferse absolut fixiert sein.

Ski-Stöcke

Beim Parkfahren werden eher kürzere Stöcke als "normal" bevorzugt. Sie kommen einem dabei weniger in die Quere.

Für die Berechnung der "normalen" Skistocklänge gilt die Formel: Körpergrösse in cm x 0,7. Für eure Parkstöcke könnt ihr dann gut nochmals 10 cm abziehen.

Wichtig: Bitte nehmt eure Stöcke immer ins Training mit! Der Trainer entscheidet, wann ihr sie braucht und wann nicht.

Zusatzinformationen Material Freestyle Snowboard

Liebe Eltern

Mit dem richtigen Material macht euren Kindern Snowboarden doppelt Spass. Aus diesem Grund haben wir für euch einige Tipps zusammengestellt.

Unsere Freestyle Academy Mitglieder sind allesamt noch im Wachstum. Aus diesem Grund lohnt sich sorgfältiges abwägen zwischen Kaufen und Mieten. Wir empfehlen euch eine Materialmiete, denn sollte etwas nicht passen kann es einfach getauscht werden.

Eine Saisonmiete im Burton Store Flims oder Laax bringt zudem den grossen Vorteil, dass bei Defekten die Mietstation auf dem Crap Sogn Gion das Problem beheben kann.

Snowboard

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

Snowboard	Beschrieb
Board Typ	Freestyle oder All Mountain
Grösse	Ca. bis zum Kinn
Vorspannung	Erste Wahl: Camber Zweite Wahl: Rocker
Shape	Twin (Freestyle) oder Directional (eher all Mountain)
Flex	Versuch ein weiches Board zu bekommen
Breite	Schuhspitze und –ende sollten mindestens bis zu Kante reichen. Zu breite Snowboards sind schwer aufzukanten und kosten viel Kraft. Schuhspitze und –ende sollten nicht mehr als ca. 2cm über die Kante reichen. Ansonsten reicht der Schuh beim Aufkanten in den Schnee, was zum Sturz führt.

Bindung

Folgende Punkte sollten beachtet werden:



Highback darf nicht höher sein als der Snowboard-Schuh und auf keinen Fall nach hinten gebogen werden können.

Der Riststrap sollte angenehm weich und in der Mitte schmal sein (Bewegungsfreiheit Fussgelenk).

Highback braucht zwingend eine Vorlage-Verstell-Möglichkeit.

Bindungen sollten 2 Straps haben.

Ganz kleine Bindungen haben nur einen Strap.

Snowboard-Schuh sollte genau in die Bindung passen.

Snowboard-Schuhe

Folgende Punkte sollten beachtet werden:

Snowboard-Schuhe	Beschrieb
Bewegungsfreiheit	Kleinere Kinder sollten weiche Schuhe bevorzugen. Ansonsten ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt.
Socken	Unbedingt mit richtigen Wintersport-Socken anprobieren.
Gut geschnürt	Achtet darauf, dass die Schuhe gut geschnürt werden. Zu wenig Halt wirkt sich negativ auf die Kraftübertragung aus.
Passende Schuhe	Kauft passende Schuhe. Nicht grösser kaufen damit sie zwei Saisons halten. Passgenau mieten ist besser. Achtet unbedingt auf die Schuhgrösse. Zu grosse Schuhe sind bequem, aber nicht funktionell.
Innenschuh	Bevorzugt Schuhe mit herausnehmbaren Innenschuhen (einfacher zu trocknen, einfacher die Grösse zu kontrollieren und bessere Isolation). Zur Kontrolle der Grösse sollte (nach Möglichkeit) der Innenschuh herausgenommen werden. Der weiche Innenschuh erlaubt ein abtasten der Zehenspitzen.
Grösse	Zur Kontrolle der Grösse sollte die Innensohle herausgenommen werden. So kann der Fuss auf der Sohle platziert werden.
Test	<ul style="list-style-type: none"> - Mit durchgestreckten Beinen sollten die Zehen leicht berühren. Sobald die Knie gebeugt werden, darf kein Kontakt mehr bestehen. - Die Ferse darf im Innenschuh nicht oder nur ganz wenig angehoben werden können. Spätestens mit geschlossenem Bindungs-Strap muss die Ferse absolut fixiert sein. - Unbedingt Schuhe ohne und mit Bindung anprobieren.

Contestgruppe

Für Interessierte, welche an Contests mitfahren möchten, bieten wir ein vielfältiges Trainingsangebot.

Trainingsangebot Contestgruppe Schneesport

- Koordination Training (Athletik)
- Akro, Rollen & Kraft
- Akro & Kraft
- Schneetraining
- Akrobatik Trainings
- Woolly Bugger
- Skateboard Trainings
- Trampolin Trainings
- Kurzcamps
- Herbstcamps
- Intensiv Trainingstage
- Individuelle Trainingsmöglichkeiten
- Contestbetreuung

Athletenweg der Freestyle Academy - Schneesport

PSA BEZEICHNUNG	Cruiser	Starter	Sportler	Contender	Performer	Rookie	Challenger	A-Kader	NM	NM	
Tätigkeitsfeld	Freestyle Academy	Freestyle Academy LAAX, Stützpunkt					nur mit individuellen Absprachen				
Swiss Ski		Mitgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)									
PSA Club		Mitgliedschaft obligatorisch (für die Athleten, den Athleten, plus einen Elternteil)									
CHARAKTERISIERUNG	PURE FREUDE	LEIDENSCHAFTSSPORT			LEISTUNGSSPORT						
Kurzbezeichnung	"Cruiser" bezeichnet unseren Breiten-sport. 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 offenen Athletenweg von Swiss Ski. Ein klares Commitment zum Wettkampfsport ist ab dieser Stufe wichtig. Athlet:innen welche Sport und Schule (z.B. an einer Talentschule) kombinieren wollen, stehen fokussiert Richtung Contender/Performer.								
Commitment	zur Trainingsteilnahme	zu Training und gelegentlichen Wettkämpfen	zur eindeutigen Leistungsbereitschaft in Trainings und Wettkämpfen								
Trainingswahl	Keine Vorgaben. Alle Trainings mit der Kategorisierung "Cruiser" sind in der entsprechenden Alterskategorie kostenlos frei ausgewählt werden.	Mit der getroffenen Auswahl muss das Standardsoll pro Trainingsbereich erreicht werden. Die Angebote pro FREESTYLE Stufe können frei gewählt werden. Talentschüler müssen auch die Standortvorgaben des Kantons erfüllen. Einige Trainings werden durch die Freestyle Academy LAAX selektioniert.									
Anforderungen	keine Vorgaben	Level 2 PSA SWISS bestanden	gemäss Selektionsvorgaben Swiss-Ski			UNTERSCHÖPFICHE INTRINSISCHE MOTIVATION					
Trainingsstunden total	keine Vorgaben	mind. 280h/Jahr	mind. 320h/Jahr	mind. 480h/Jahr	mind. 500h/Jahr						
Sportartspezifisch	keine Vorgaben	150h/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 Kadernstufe	keine	PISTE inkl. TCU & Powerfest	mind. 1 Jahr Sportler PISTE inkl. TCU & Powerfest, Wettkampf/Resultate	mehrere Jahre NWF, PISTE inkl. TCU & Powerfest (min. 51 Punkte), Wettkampf/Resultate	mehrere Jahre NWF, PISTE inkl. TCU, Powerfest (min. 51 Punkte), Wettkampf/Resultate						
Durchlaufzeit/Kadernstufe	keine Vorgaben	Max. 2 Jahre anschl. Entscheidung Cruiser od. Sportler	ca. 1-2 Jahre	ca. 2-3 Jahre	ca. 3 Jahre						
Schule/Absenzen	keine Empfehlung	zusätzliche Abendtage 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							

Trainingsangebot Contestgruppe Skateboard

- Koordination Training (Athletik)
- Akro, Rollen & Kraft
- Skateboard Trainings
- Woolly Bugger
- Individuelle Trainingsmöglichkeiten
- Contestbetreuung

Athletenweg der Freestyle Academy – Skateboard

FSA BEZEICHNUNG	Cruiser	Starter	Sportler	Contender	Performer	Rookie	Challenger	Pro	NM	NM
Tätigkeitsfeld	Freestyle Academy	Freestyle Academy LAAX Stützpunkt				nur mit individuellen Absprachen				
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	PURE FREUDE	LEIDENSCHAFTSSPORT			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 von Swiss Skateboard. Ein klares Commitment zum Wettkampfsport ist ab dieser Stufe wichtig. Athlet:innen, 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 eindeutigen Leistungsbereitschaft in Trainings und Wettkämpfen							
Trainingswahl	Keine Vorgaben. Alle Trainings mit der Kategorisierung "Cruiser" und in der entsprechenden Alterskategorie können frei ausgewählt werden.	Mit der getroffenen Auswahl muss das Stundensoll 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 selektioniert.								
Anforderungen	keine Vorgaben	Empfehlung Trainer	gemäss Selektionsvorgaben Swiss Skateboard UNERSCHÖPFICHE INTRINSISCHE MOTIVATION							
Trainingsstunden total	keine Vorgaben	mind. 240h/Jahr	mind. 320h/Jahr	mind. 400h/Jahr	mind. 500h/Jahr					
Sportartspezifisch	keine Vorgaben	160h/Jahr	200h/Jahr	280h/Jahr	320h/Jahr					
Athletik	keine Vorgaben	80h/Jahr	80h/Jahr	80h/Jahr	80h/Jahr					
Allg. sportl. Aktivität	keine Vorgaben	0h/Jahr	40h/Jahr	40h/Jahr	160h/Jahr					
Selektionsmassnahmen für die nächsthöhere Kaderstufe	keine		PISTE	PISTE	PISTE					
Schule/Absenzen	keine Empfehlung	zusätzliche Absenztage sinnvoll	schulische Lösung empfohlen	schulische Lösung nötig	schulische Lösung nötig					
Orientierungstafel/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 5. Klasse						

Interesse? Melde dich bei freestyleacademy@laax.com für mehr Informationen.