

Langlauf und Biathlon an der NSMS Saalfelden

Erfolgreiche Biathleten sind exzellente Langläufer. Um es bis an die Weltspitze zu schaffen ist es notwendig die Skating- als klassische Technik zu beherrschen. Erst wenn diese Grundlagen geschaffen sind, kann man zusätzlich Zeit für das Erlernen des Schießens verwenden.

In der Nordischen Schmittelschule Saalfelden ist deshalb der Einstieg in den **Elite Biathlon** erst nach **erfolgreichem Abschluss** des 1. Semesters möglich.

Anforderungsprofil 1 Klasse

Erfüllung der **technischen Anforderungen**

Klassik

- Doppelstock
- Diagonalschritt
- Grätenschritt
- Doppelstock mit Zwischenschritt
- Abfahren, Spurwechsel, Kurven

Skating

- Schlittschuhschritt
- Eintakter
- Zweitakter Symmetrisch (eine Seite)
- Zweitakter Asymmetrisch (eine Seite)
- Salamanderschritt
- Abfahrtstechniken

Die Techniken werden am Ende des Jahres (März) von allen Trainern im Stationsbetrieb überprüft und gelten als Grundlage für die Langlaufsemesternote.

Wettkämpfe: Abschluss folgender Cups

- **Bezirkscup Langlauf** oder **Einsteigercup Neu**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Die technischen Anforderungen und die Wettkämpfen ergeben die Semesternote. Bei der Semesternote 1 ist es möglich im Mai zum Biathlon zu wechseln.

Für Biathlon ist es weiteres notwendig einen Verein mit LG sowohl als Trainingsmöglichkeiten zu haben. Das Einstellen der Gewehre, sowie die ersten Trainings erfolgen an zusätzlichen Nachmittagen. Biathleten der **Nordischen Schmittelschule** müssen an einem **Sommerkurs** des SLSV sowie den **Testläufen am Ritzensee** teilnehmen. **Biathlon** ist mehr Zeitaufwand!

Anforderungsprofil 2 Klasse

Rollern

- Skating und Classic (in Grobform)

Klassik

- Doppelstock
- Diagonalschritt
- Grätenschritt
- Doppelstock mit Zwischenschritt
- Abfahren, Spurwechsel, Kurven

Skating

- Schlittschuhschritt
- Eintakter
- Zweitakter Symmetrisch (beide Seiten)
- Zweitakter Asymmetrisch (beide Seiten)
- Salamanderschritt
- Abfahrtstechniken

Die Techniken werden am Ende des Jahres (März) von allen Trainern im Stationsbetrieb überprüft und gelten als Grundlage für die Langlauf und Biathlonsemesternote.

Wettkämpfe:

Abschluss folgender Cups

- **Landescup Elite für Biathleten**
- **Landescup LL für Langläufer**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Die techn. Anforderungen und die Wettkämpfen ergeben die Semesternote. Alles erfüllt Note 1.

Abschluss folgender Cups

- **Bezirkscup Langlauf oder Einsteigercup Neu**
- **oder 4 Rennen**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Semesternote 2, bei keinem Cupabschluss (außer Krankheit) Note 3,

Anforderungsprofil 3 Klasse

Rollern

- Skating und Classic

Klassik

- Doppelstock
- Diagonalschritt
- Grätenschritt
- Doppelstock mit Zwischenschritt
- Abfahren, Spurwechsel, Kurven
- Technikwechsel, Gelände angepasst

Skating

- Schlittschuhschritt
- Eintakter
- Zweitakter Symmetrisch (beide Seiten)
- Zweitakter Asymmetrisch (beide Seiten)
- Salamanderschritt
- Abfahrtstechniken
- Technikwechsel, Gelände angepasst
- Sprint, Frog

Die Techniken werden am Ende des Jahres (März) von allen Trainern im Stationsbetrieb überprüft und gelten als Grundlage für die Langlauf und Biathlonsemesternote.

Wettkämpfe:

Abschluss folgender Cups

- **Landescup Elite für Biathleten (oder AC)**
- **Landescup LL für Langläufer (oder AC)**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Die techn. Anforderungen und die Wettkämpfen ergeben die Semesternote. Alles erfüllt Note 1.

Abschluss folgender Cups

- **Bezirkscup Langlauf oder Einsteigercup Neu**
- **oder 4 Rennen**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Semesternote 2, bei keinem Cupabschluss (außer Krankheit) Note 3

Anforderungsprofil 4 Klasse

Rollern

- Skating und Classic , Gelände angepasst

Klassik

- Doppelstock
- Diagonalschritt
- Grätenschritt
- Doppelstock mit Zwischenschritt
- Abfahren, Spurwechsel, Kurven
- Technikwechsel, Gelände angepasst
- Impulsschritt

Skating

- Schlittschuhschritt
- Eintakter
- Zweitakter Symmetrisch (beide Seiten)
- Zweitakter Asymmetrisch (beide Seiten)
- Salamanderschritt
- Abfahrtstechniken
- Technikwechsel, Gelände angepasst
- Sprint, Frog
- Super 1:1

Die Techniken werden am Ende des Jahres (März) von allen Trainern im Stationsbetrieb überprüft und gelten als Grundlage für die Langlauf und Biathlonsemesternote.

Wettkämpfe:

Abschluss folgender Cups

- **Landescup Elite für Biathleten (oder AC)**
- **Landescup LL für Langläufer (oder AC)**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Die techn. Anforderungen und die Wettkämpfen ergeben die Semesternote. Alles erfüllt Note 1.

Abschluss folgender Cups

- **Bezirkscup Langlauf** oder **Einsteigercup Neu**
- **oder 4 Rennen**
- **Ergebnisse Rückstand 20 %**

Semesternote 2, bei keinem Cupabschluss (außer Krankheit) Note 3