

Skilängen-Empfehlung
 DSV Schülercup U12 / U14 / U16
 Saison 2019/2020

Jahrgang	2009	2008	2007		2006		2005		2004		2003	
	weibl/männl	weibl/männl	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
Klasse	U12	U12	U14		U14		U16		U16		U18 FIS Junioren I	
Gewichts- voraussetzung	>30kg	>35kg	>40kg	>45kg	>45kg	>45kg	>50kg	>50kg	> 50 kg	>60kg	>55kg	>65kg
SL-Länge	135cm-145cm	140cm-150cm	145cm-150cm	145cm-150cm	150cm-155cm	150cm-158cm	155cm-158cm	165cm (<50kg 155cm-158cm)	155cm-158cm	165cm	155cm-160cm	165cm
SL Radius	n.a.	n.a.	>12m	>12,5m	>12,5m	>12,5m	>12,5m	>12,7m	>12,5m	>12,7m	>12,5m	>12,7m
RS Länge	155cm-165cm	160cm-170cm	165cm-175cm	170cm-180cm	170cm-180cm	175cm - 182cm	175cm-182cm	182cm-188cm	182cm-185cm	185cm-188cm	183cm-188cm	188cm-193cm
RS Radius	14m-17m	>=17m	17m - 23m	17m - 23m	21m - 24m	21m - 24m	21m - 24m	23m - 30m	> 23m	27m - 30m	>30m	>30m
SG Länge			188cm-195cm	195cm-201cm	195cm-201cm	195cm-201cm	201cm-205cm	205cm-213cm	201cm-210cm	205cm-213cm	>205cm	>210cm
SG Radius			>33m	>33m	>33m	>33m	>33m	33m-45m	>33m	33m-45m	>40m	>45m

Bemerkung: Die Längenempfehlung dient als Anhaltspunkt für die einzelnen Altersklassen und gewährleistet eine gleichmäßige Steigerung nach oben

Die richtige Wahl der Skilänge fördert die skitechnische Entwicklung und ist Grundvoraussetzung im nationalen und internationalen Vergleichskampf

Zu kurze Skilängen und ein zu kuzer Radius bremsen eine Entwicklung im Bereich der Grundposition und der Bewegungsdynamik.

Bei deutlichen Abweichungen von der Gewichtsangabe empfiehlt es sich die nächsthöhere/nächsttiefere Länge zu wählen.

Es ist die Aufgabe jedes Trainers bei der Skiwahl/Schuhwahl beratend zur Seite zu stehen! Speziell Schuhe werden oftmals zu groß getragen !!

Andreas Kindsmüller
 Koordinator Nachwuchsleistungssport