

Skilängen-Empfehlung
 DSV Schülercup U12 / U14 / U16
 Saison 2020/2021

| Jahrgang | 2010 | 2009 | 2008 | | 2007 | | 2006 | | 2005 | | 2004 | |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|
| | 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