

GRAND
PRIX
MIGROS
CHALLENGE 21

TEIL.CH



challenge 21



EVENT SPONSOR

MAIN SPONSOR

MIGROS

CO-SPONSOR

STÖCKLI
THE SWISS SKI

BRACK.CH

kiosk

EVENT SUPPLIER

roko

LEKI

DESCENTE

BWT

GIRO

SWISS-SKI PARTNER

MAIN PARTNER

swisscom

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

swisski

MIGROS-CHALLENGE

Woche 1 und 2 – Dynamische Grundposition und parallele Skistellung

Eine dynamische Grundposition bedeutet eine zentrale, stabile und in alle Richtungen bewegungsbereite Körperposition über dem Ski. Der Rennfahrer muss fähig sein, diese Position möglichst immer aufrecht zu erhalten bzw. bewusst wiederzufinden – unabhängig von den äusseren Einflüssen. Dabei steht die optimale Grundposition ständig im situativen und individuellen Kompromiss zwischen Standfestigkeit und Bewegungsfreiheit.

Häufige Fehler		Übungen	Masterübungen	Video
	Rüchlage	<ul style="list-style-type: none"> Fahren ohne Stöcke Fahren über Wellen und auf Buckel Stoppschwung Bei Schwungwechsel vor dem Körper klatschen 	<ul style="list-style-type: none"> Fahren mit offenen Skischuhen 	
	X-Bein-Stellung	<ul style="list-style-type: none"> Fahren ohne Stöcke: Aussenhand drückt Innenknie Richtung Kurvenzentrum Einbeinschwung auf Innenski O-Bein-Gefühl 	<ul style="list-style-type: none"> Gummiband um Knie auf Spannung halten 	
	Klappmesser	<ul style="list-style-type: none"> Fahren mit einem Stock vor und einem Stock hinter dem Körper 	<ul style="list-style-type: none"> Karte auf Brust 	
	Parallele Skistellung	<ul style="list-style-type: none"> Während der Fahrt permanentes Vor-/und Zurückschieben von Innen- und Aussenski Aussenstock in den Schnee drücken 	<ul style="list-style-type: none"> Innenski anheben 	

Weitere Informationen zum Hochladen der Videos und der Verlosung findet ihr unter: gp-migros.ch/challenge1

Mitmachen bis 17.01.2021



1. Preis: MIGROS Geschenkkarte im Wert von CHF 2'000.-

2. Preis: MIGROS Geschenkkarte im Wert von CHF 1'500.-

3. Preis: MIGROS Geschenkkarte im Wert von CHF 1'000.-



Verlosung 1 presented by MIGROS

Langlauftraining mit einem Swiss-Ski Trainer/Athlet inkl. Langlaufmaterial für die ganze Gruppe.



@grandprixmigros
@migros
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
@migros
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer

STÖCKLI-CHALLENGE

Woche 3 und 4 – Aktives Skifahren

Aktivität ist eine der grundlegendsten Voraussetzungen eines schnellen Schwungs, da nur durch den aktiven Einsatz der Kernbewegungen ein optimaler Verlauf des Körperschwerpunkts im Schwerefeld erzielt werden kann. Dabei spielt ein «ausreichendes» Mass an Vertikalbewegung (Beugen-Strecken im Fuss-, Knie- und Hüftgelenk) eine entscheidende Rolle. Zudem ist es von entscheidender Bedeutung, den Bewegungsumfang und das Timing optimal der Situation (Hangneigung, Kurvenradien, Schnee, Geschwindigkeit) anzupassen.

Häufige Fehler		Übungen	Masterübungen	Video
	Passives Skifahren	<ul style="list-style-type: none"> • Kurve anspringen/Gegenstände überspringen • Tiefe/leichte Spuren in Schnee ziehen • Metapher «Apfel pflücken» • Aktives Umsteigen/fliegend Umsteigen • Kurzschnwingen mit Vorwärts-Armkreisen • Fahren mit wenig taillierten Ski 	<ul style="list-style-type: none"> • Bei der Schwungauslösung hinter dem Gesäss klatschen 	
	Zu viel Bewegung aus dem Oberkörper	<ul style="list-style-type: none"> • Stöcke während Wellen-Mulden-Bahn über dem Kopf halten – Arbeit nur aus den Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzschnwingung mit Stöcken über dem Kopf 	
	Zu viel Bewegung nach hinten	<ul style="list-style-type: none"> • Metapher «5-Liber zwischen Schienbein und Skischuhzunge klemmen» • Hauptdruck auf Fussballen 	<ul style="list-style-type: none"> • Stöcke unter Gesäss 	
	Schlechtes Timing	<ul style="list-style-type: none"> • Zuerst: Einzelne Wellen-Mulden fahren und auf Timing achten • Dann: Kleine bis grosse Wellen-Mulden mit verschiedenen Geschwindigkeiten fahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Schattenfahren 	

Weitere Informationen zum Hochladen der Videos und der Verlosung findet ihr unter: gp-migros.ch/challenge2

Mitmachen bis 31.01.2021



- 1. Preis:** STÖCKLI Skitest inklusiv Besuch Athlet*in
- 2. Preis:** LEKI Racing-Stöcke für die ganze Gruppe
- 3. Preis:** BWT Bob für die ganze Gruppe



Verlosung 2 presented by STÖCKLI

Telemarktraining mit einem Telemark-Crack inkl. Telemarkrüstung für die ganze Gruppe.



@grandprixmigros
 @stoeckli_1935
 @leki.ski.outdoor
 @bwt_bestwatertechnology
 #2GPMChallenge21
 #GPMChallenge21
 #SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
 @stoeckli1935
 @leki.ski.outdoor
 @bwtschweiz
 #2GPMChallenge21
 #GPMChallenge21
 #SkiclubnameGruppennummer

BRACK.CH-CHALLENGE

Woche 5 und 6 – Stabiler Oberkörper

Der Rumpf ist der Stabilisator des Rennfahrers. Wird der Oberkörper unruhig, stört er das Gleichgewicht. Dadurch entstehen Fehler und die Effektivität der Bewegung wird verringert. Eine ruhige Schulterachse ist ein guter Indikator für einen stabilen Oberkörper. Sie sollte während der gesamten Kurve möglichst in waagrecht Position und talwärts orientiert bleiben. Die Arme dienen zur aktiven Kontrolle des Gleichgewichts und bleiben möglichst während der gesamten Kurve kompakt vor dem Körper! Angepasster Stockeinsatz: Je kleiner die Geschwindigkeit und/oder je steiler das Gelände desto wichtiger.

Häufige Fehler		Übungen	Masterübungen	Video
	Fehlende Körperspannung	<ul style="list-style-type: none"> Rumpfmuskulatur bewusst anspannen, Schwünge durch Pressatmung begleiten, Bauchnabel einziehen – Körper stabilisieren 	<ul style="list-style-type: none"> Kurzschwüngen und Handfläche vor dem Körper maximal zusammendrücken 	
	Arme unruhig/ zu weit hinten	<ul style="list-style-type: none"> Arme vor dem Körper verschränken 	<ul style="list-style-type: none"> Stöcke vor dem Körper senkrecht im Lot 	
	Innenarm/-schulter hängt	<ul style="list-style-type: none"> Stöcke waagrecht vor dem Körper halten 	<ul style="list-style-type: none"> Ferse des Innenskis beim Einsteuern anheben 	

Weitere Informationen zum Hochladen der Videos und der Verlosung findet ihr unter: gp-migros.ch/challenge3

Mitmachen bis 14.02.2021



1. Preis: BRACK.CH Gutschein im Wert von CHF 1'500.-

2. Preis: BRACK.CH Gutschein im Wert von CHF 1'000.-

3. Preis: BRACK.CH Gutschein im Wert von CHF 500.-



Verlosung 3 presented by BRACK.CH

15 Eintritte für den Weltcupslalom im Januar 2022 am Lauberhorn.



@grandprixmigros
@brackch
#3GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
@brack.ch
#3GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer

k kiosk-CHALLENGE

Woche 7 und 8 – Hauptdruck auf dem Aussenski

Während der gesamten Kurve sollte der Hauptdruck auf dem Aussenski sein. Um den Hauptdruck über den gesamten Kurvenverlauf auf dem Aussenski zu haben, sollte die Schulterachse während der gesamten Kurve möglichst waagrecht bleiben (Körperknick!). Grundsätzlich gilt, je steiler das Gelände und je tiefer das Tempo, desto mehr Körperknick ist gefragt.

Beim Schwungwechsel kommt es zu einem Belastungswechsel vom Aussenski auf/gegen den neuen Aussenski. Dabei positioniert sich der Fahrer stabil über dem neuen Aussenski. Ist dieser Bewegungswechsel einmal vollzogen, kann der Aufkantwinkel durch Kippen-Knicken weiter erhöht werden. Letztlich wird die Kurve durch einen kontinuierlich ansteigenden Körperknick über den Aussenski fertig gesteuert (= Steuerknick).

Häufige Fehler		Übungen	Masterübungen	Video
	Innenarm-/schulter hängt nach innen	<ul style="list-style-type: none"> • Stöcke beim Schwungwechsel waagrecht vor dem Körper halten • Oberkörper beim Einsteuern über den Aussenski verlagern • Ferse des Innenskis beim Einsteuern anheben • Von Aussenski auf Aussenski umsteigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussenstock nach Schwungwechsel in Schnee drücken 	
	Fehlender Körperknick/reines Kippen	<ul style="list-style-type: none"> • Stöcke im Lot vor dem Körper halten • Aussenstock während der gesamten Kurve in Schnee drücken • Aussenhand an die Hüfte – Körperknick betonen • Innenski anheben/Javelin 	<ul style="list-style-type: none"> • Aussenhand in Richtung Skischuh drücken 	
	Zu frühes Gegendrehen	<ul style="list-style-type: none"> • Skispitzen beim Einsteuern auf gleicher Höhe halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Hände an die Hüfte 	

Weitere Informationen zum Hochladen der Videos und der Verlosung findet ihr unter: gp-migros.ch/challenge4

Mitmachen bis 28.02.2021



1. Preis: Individuell kreierte Airbrush Helm-Design für die ganze Gruppe! Gesponsert von k kiosk

2. Preis: Giro Helm mit MIPS- Technologie und Giro VIVID Skibrille für die ganze Gruppe

3. Preis: Toko Edgetuner und Paraffin Wax für die ganze Gruppe



Verlosung 4 presented by k kiosk

Trainingstag mit einem Swiss-Ski Star.



@grandprixmigros
@k_kiosk
@girosnow
@tokowaxandcare
#4GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
@kkiosk
@GiroSnow
@tokoworldwide
#4GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer

GRAND PRIX MIGROS FINAL-CHALLENGE

Ihr habt es geschafft. Nachdem ihr alle Übungen und Challenges vorzüglich bewältigt habt, ist eure Skiclubgruppe nun bestmöglich für die letzte Challenge vorbereitet: Die Final-Challenge!

Bei der Final-Challenge geht es darum, das Gelernte der letzten acht Wochen zu präsentieren. Dabei habt ihr die Aufgabe eine kreative Demofahrt in den Schnee zu zaubern. Seid kreativ und filmt diese Fahrt anschließend. Das Video für die Final-Challenge darf maximal 1 Minute lang sein. Zur Inspiration haben wir euch den untenstehenden QR-Code beigefügt. Scannt diesen und schaut euch einige Videos des Demoteams von Swiss Snowsports an.

Jetzt heisst es nochmals kreativ sein, Skischuhe anziehen, Skier anschnallen, Helm auf und ab geht's auf die Piste!



Mitmachen bis 14.03.2021



- 1. Preis:** MIGROS Geschenkkarte im Wert von CHF 2'500.-
- 2. Preis:** Descente Renndress im Swiss-Ski Design für die ganze Gruppe
- 3. Preis:** Startplatz für ein Qualifikationsrennen des Grand Prix Migros 2022 für die ganze Gruppe



@grandprixmigros
@migros
@descente_international
#5GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
@migros
@Descente.Ski
#5GPMChallenge21
#GPMChallenge21
#SkiclubnameGruppennummer