

SECCIÓ DE FREESKI - FREESTYLE



TEMP. 2019 – 2020





PRESENTACIÓ.

El Club Esquí Llívia és **pioner** en programes de desenvolupament esportiu orientats a adquirir, de manera específica, les habilitats “**All Mountain**”. Actualment, El Freeski és la nova generació de les disciplines d'esquí del Freestyle.

CATEGORIES.

U9 – U11 – U13 – U15 – U17

Categoria T.2020	nascuts els anys
U17	2004 - 2003
U15	2006 - 2005
U13	2008 - 2007
U11	2010 - 2009
U9	2011 - 2012

Per a la temporada 2019-2020, arrel de l'èxit d'aquesta disciplina i vist que pot haver-hi projecte, s'obre la formació d'un **grup de treball U9-U11** per a nens/es que es vulguin desenvolupar, des de la base, dins aquesta especialitat.

OBJECTIUS.

El programa de **Freeski** del Club Esquí Llívia es centra a desenvolupar les habilitats pròpies d'aquesta disciplina a través de, per una part, l'esquí lliure aprofitant **diferents ambients i terrenys** que l'hivern ens proporciona: neu pols, salts naturals, cornises, bumps, bosc, etc. I per una altra part: els “**terreny park**” especialitzats.

Volem formar progressivament, així, uns esquiadors “All Mountain” preparats per esquiar i desenvolupar acrobàcies dins i fora de pista podent així competir en el Pyrenean Freestyle Tour 2019-2020

Paral·lelament, per tal d'assegurar una bona progressió i establir una base esportiva ferma, destinem un temps a construir l'esportista dins la **tècnica base** més actualitzada de l'esquí alpí de pista.





FORMAT.

16 dies d'activitat física

Dissabtes i diumenges del 26 d'octubre al 24 de novembre de 10.00h a 13.00h.
Activitat dirigida per entrenadors del Club.

55 dies de neu

Dissabtes, diumenges i festius de 9.00h a 14.00h.
Terreny "Neiges Catalanes"

TÈCNICS.

Andreu MORENO. Tècnic Freeski i coordinador de la secció de Freestyle.

Albert SANCHEZ Tècnic Freeski.

Alejandro FONDEVILLA Tècnic Freeski. Grup de base.

ÀMBIT DE COMPETICIONS.

Circuit del **PYRENEAN FREESTYLE TOUR 2019-2020**

Proves del **CIRCUIT DE COPA ESPANYA I CAMPIONAT D'ESPANYA**



CONTINGUT DEL PROGRAMA

Grup de base e iniciació U9 - U11

El principal objectiu serà la **diversió, juntament amb la descoberta**. Jugarem amb medis molt diversos: bosquets, snow park, border cross, circuit de cons, bolets i blocs d'espuma...

D'aquesta manera treballarem punts com:

- Velocitat alta
- Terrenys variats
- Diferents radis de corba

Ja que en aquesta edat l'atenció dels nens es limitada sempre utilitzarem estratègies i jocs dinàmics i entretinguts com:

- La rata i el gat
- El rei
- Salts
- Canvis de ritme
- Arbres i superació d'obstacles



Grup avançat. Treball específic

Treball individualitzat enfocat a millorar i perfeccionar les habilitats pròpies i ja adquirides, reforçar l'autoconfiança i obrir la finestra a incorporar noves acrobàcies i trucs.



En Freestyle treballarem en forma de progressió de - a

+:

- Control dels esquis endavant i en swich (marxa enredere)
- Salts petits amb grabs i rotacions petites(180º/360º, Mute, Safety, Tail...)
- Estabilitat i rotacions sobre els caixons o boxes (270º/450º front side, back side...)
- Estabilitat i rotacions sobre rails (270º/450º front side, back side...)
- Salts mitjans i grans amb la combinació de rotacions i grabs (360ºmute, backflip tail, Cork720º safety...)



En el Freeride treballarem en forma de progressió de - a +:

- Reconeixement dels tipus de neus, pendents, boscos...
- Posició sobre els esquís en les diferents pendents i neus
- Control de la velocitat i anticipació a obstacles naturals
- Salts de Clift (salts naturals rocs i marges)
- Salts de BackCountry (Salts artificials)
- Incorporació de trucs en els salts (360°mute, backflip tail, Cork720° safety...)
- Combinació de control de velocitat, salts i trucs

Grup avançat. Treball complementari

A la vegada, per poder evolucionar i millorar les nostres habilitats ràpidament sobre els esquís, incorporarem algunes sessions de perfeccionament de la tècnica base de l'esquí alpí per així poder sentir-nos més àgils dintre i fora la pista o en el Snow Park.

En les sessions de tècnica base treballarem en forma de progressió de - a +:

- Viratge fonamental amb exercicis com diagonals, viratge paral·lel a la muntanya, cunya cristiana, garlandes...
- Paral·lel elemental de radi llarg i curt amb exercicis dinàmics com les formacions.
- Paral·lel perfeccionat de radi llarg i curt (tenint en compte que l'esquí que utilitzem té el mínim cantell).
- Viratges per extensió-flexió i flexió-extensió, per amortitzar i o generar forces no habituals.
- Aplicació dins traçats educatius.



Sessions de treball complementari: dissabtes de 12h a 14h.

**FREESKI - FREESTYLE
CALENDARI 2019-2020**

55 DIES +16 FISIC= 71DIES

SETEMBRE 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						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						

OCTUBRE 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
	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			

NOVEMBRE 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				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	

DESEMBRE 2019

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						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					

GENER 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
		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		

FEBRER 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
					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	

MARÇ 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
						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					

ABRIL 2020

dll	dm	dc	dj	dv	ds	dg
			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		

CALENDARI GENERAL	55
FISIC	16
TOTAL DIES	71

CLUB ESQUÍ LLÍVIA

Carrer de l'Esport s/n 17527, Llivia.
Mòbil 648.013.433 Tel/Fax 972.146.100

administracio@esquillivia.com

