



Hinweise zur Teilnahme und zum Programm der Fortbildung **„Leitung von Schulsikikursen in alpinen Gebieten“**

Teilnahmebedingungen:

1. Alle Kosten gehen zu Lasten der Teilnehmer und belaufen sich ca. auf 400.00 €. Darin sind enthalten:
 - Teilnehmergebühr von 90,00 € für Nichtmitglieder des TSLV; 80,00 € für Mitglieder
 - 4 x Halbpension und 1 x ein zusätzliches Mittagessen
 - 4 x Keycard (Skipass)

2. Sportliche Voraussetzungen:
 - Sie können mit paralleler Skiführung Kurven auf präparierten Pisten mittlerer Steilheit (rote Pistenmarkierung) sicher in Folge fahren.

Ziele der Ausbildung:

- Aneignung methodischer Kenntnisse zum Erlernen des Skifahrens
- Förderung fortgeschrittener Skifahrer
- Kenntnisse zum Thema alpine Gefahren und Sicherheit
- Organisieren von Schulsikikursen
- Persönliche skifahrerische Vervollkommnung
- Kenntnisse zur Theorie des alpinen Skifahrens

Lehrprogramm (Änderungen vorbehalten)

<u>Mittwoch:</u>	Anreise bis ca.	18.00 Uhr
	Abendessen gegen	19.00 Uhr
	Lehrgangseröffnung / Einweisung	20.00 Uhr
	Anschließend:	Hinweise zum Ablauf des ersten Skitages
<u>Donnerstag:</u>	09.30 Uhr	Erste Erfahrungen Beispiele zur Schulung koordinativer Fähigkeiten im modernen Kinderskiunterricht Vom Schuss Fahren zum Kurven Fahren
	12.30 Uhr	<u>Mittagspause</u>
	13.15 Uhr	Technik des Parallelen Grundschwings
	15.45 Uhr	Ende Praxis
	17.30 – 19.00 Uhr	Feedback und LV (Methodik moderner Kinderskiunterricht und Technik PGS)
<u>Freitag:</u>	09.00 Uhr	Lehrmethodik Paralleles Grundschwingen (Lehrwege) Anschließend Videoaufnahmen
	12.00 Uhr	<u>Mittagspause</u>
	13.00 Uhr	Paralleles Grundschwingen gezielt verändern (Primat der Situation) Verändern des Aufrichtens Verändern der Skistellung Verändern der Rumpfdrehung Verändern der Arm-Stock-Bewegung Verändern der Kurvenlage
	15.45 Uhr	Ende Praxis
	17.30 – 19.00 Uhr	Feedback (situatives Verändern des Parallelen Grundschwings) Videoanalyse Anschließend Lehrveranstaltung Alpine Gefahren
<u>Samstag:</u>	09.00 Uhr	Vom Driften zum Carven – Erlebnis geschnittenes Kurvenfahren Gleiten (Schuss, Paralleles Kurvengleiten) Nutzung von Bewegungsspielräumen
	11.00 Uhr	Methodik

Kurvengleiten mit paralleler Skistellung
Erhöhen des Drucks auf den Außenski
Stärkeres Aufkanten und Ausgleichsbewegung

12.00 Uhr **Mittagspause**

12.45 Uhr **Optimales Kurven Fahren mit hoher Steuerqualität**
Kurven schneiden (Angulation – Kantwinkel)
Kurven schneidend einleiten und driftend beenden
und umgekehrt
Fun- Carven
Tiefschnee- Carven

15.45 Uhr **Ende Praxis**

18.00 – 19.00 Uhr **Feedback** (Carven)

Sonntag:

09.00 Uhr **Einfahren und Vorbereitung auf die Prüfung**

10.00 Uhr **Praxis-Prüfung**
im Mittelpunkt steht die Demonstrationsfähigkeit

1. Kurven Fahren (geschnitten) mit Ganzkörperkippen, Hüft- oder Knieangulation (geringe Frequenz, flacher Hang, höheres Tempo)
2. Kurven Fahren (gedriftet) durch Kniekippen und Beindrehen (hohe Frequenz und steiler Hang)

13.00 Uhr **Lehrgangsauswertung**
gemeinsames Mittagessen und Heimreise

Mit freundlichen Grüßen
Gert Weschenfelder (Lehrgangsleiter)