



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 Beindreihen (hohe Frequenz und steiler Hang)

13.00 Uhr **Lehrgangsauswertung**
gemeinsames Mittagessen und Heimreise

Mit freundlichen Grüßen
Gert Weschenfelder (Lehrgangsführer)