

Fortbildung Skilanglauf 2023

Montag, den 30.01.2023

09:45 Uhr	Anreise	
10:00 Uhr	Lehrgangseröffnung, Vorstellung des Lehrteams und des Ablaufplanes/Organisatorisches	Henno Kröber
10:30 Uhr	Theorie Skilanglauf - Geschichte, Sicherheit und Umwelt FIS-Verhaltensregeln, Sicherheitsaspekte beim Skilanglauf	Veikko Winter
11:15 Uhr	Theorie Methodik der klassischen Techniken	Veikko Winter
12:00 Uhr	Mittagessen	
13:00 Uhr	Praxis Klassische Technik Spielformen und Möglichkeiten der Erwärmung Abdruck- und Gleitübungen, Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, ggf. Videoauswertung	alle Skiausbilder
15:00 Uhr	Kaffeetrinken	
15:30 Uhr	Praxis Klassische Technik Diagonalschritt, Grätenschritt, Bremsübungen, Umtreten, geländeangepasstes Laufen, ggf. Videoauswertung	alle Skiausbilder
17:30 Uhr	Abendessen	
19:00 Uhr	Möglichkeiten der Nutzung von Inline Skates zur Erlernung der Skatingtechniken - Grundlagen	alle Skiausbilder

Dienstag, den 31.01.2023

07:30 Uhr	Frühstück	
08:15 Uhr	Theorie Material- und Wachskunde	Veikko Winter
09:30 Uhr	Praxis Klassische Technik Spielformen, Technikwechsel, Alpine Fahrformen, Technikparcours	alle Skiausbilder
12:00 Uhr	Mittagessen	
13:00 Uhr	Praxis Skitour/Skiwanderung, situative Technikanwendung im Gelände	alle Skiausbilder
17:30 Uhr	Abendessen	
19:00 Uhr	verschiedene Sportangebote	alle Skiausbilder

Mittwoch, den 12.02.2023

07:30 Uhr	Frühstück	
08:15 Uhr	Theorie Methodik der Skatingtechniken	Veikko Winter
09:30 Uhr	Praxis Freistiltechniken, Vorübungen und vielfältige Spielformen, Methodik Schlittschuhschritt, ggf. Videoauswertung	alle Skiausbilder
11:00 Uhr	Pause	
11:20 Uhr	Praxis Freistiltechniken Skating 1-1; Skating 1-2; Skating 1-2 mit aktivem Armschwung; Diagonalskating ggf. Videoauswertung	alle Skiausbilder
13:00 Uhr	Mittagessen	
14:00 Uhr	Auswertung und Kursabschluss	Henno Kröber
14:30 Uhr	Heimreise	

Download-Materialien Ausbildung Skilanglauf Rabenberg 2023

Übungssammlungen:

<https://magentacloud.de/s/z33WLTaskzMR2Kz>

Vorträge:

<https://magentacloud.de/s/HrEM6XwGgdmkByE>

Password: Rabenberg2023

Freigabe bis zum 31.03.2023