

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