

Fortbildung Skilanglauf 2026

Montag, den 02.02.26

09:45 Uhr	Anreise	
10:00 Uhr	Lehrgangseröffnung, Vorstellung des Lehrteams und des Ablaufplanes/Organisatorisches	Henno Kröber
10:15 Uhr	Theorie Skilanglauf - Geschichte, Sicherheit und Umwelt FIS-Verhaltensregeln, Sicherheitsaspekte beim Skilanglauf	Veikko Winter
11:00 Uhr	Theorie Methodik der klassischen Techniken	Paul Scheibner
11:45 Uhr	Theorie Materialkunde	Veikko Winter
12:15 Uhr	Mittagessen	
13:00 Uhr	Ausleihe	
13:45 Uhr	Praxis Klassische Technik Spielformen und Möglichkeiten der Erwärmung Abdruck- und Gleitübungen, Doppelstockschub mit und ohne Zwischenschritt, ggf. Videoauswertung	alle Skiausbilder
15:15 Uhr	Kaffeetrinken	
15:30 Uhr	Praxis Klassische Technik Technikparcours	alle Skiausbilder
17:30 Uhr	Abendessen	
19:00 Uhr	Praxis Inline (Halle 1) Möglichkeiten der Nutzung von Inline Skates zur Erlernung der Skatingtechniken - Grundlagen	alle Skiausbilder

Dienstag, den 03.02.26

07:30 Uhr	Frühstück	
09:00 Uhr	Abfahrt nach Johanngeorgenstadt	
09:30 Uhr	Praxis Klassische Technik Diagonalschritt, Grätenschritt, Bremsübungen, Umtreten, geländeangepasstes Laufen, ggf. Videoauswertung Spielformen, Technikwechsel, Alpine Fahrformen, Technikparcours	alle Skiausbilder
12:00 Uhr	Mittagessen Lunchpaket	
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 04.02.26

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 2026

<https://tissnet.de>

Password: 2026@Rabenberg