



Niedersächsischer Skiverband e. V

Lehrgang 2 („Praxislehrgang“) für die Ausbildung zum Übungsleiter Grundstufe Ski Alpin (Trainer- C Breitensport)

	Tag 1 Samstag	Tag 2 Sonntag	Tag 3 Montag	Tag 4 Dienstag	Tag 5 Mittwoch	Tag 6 Donnerstag	Tag 7 Freitag	Tag 8 Samstag
Praxis Vormittag 9 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr (4 LE) ----- Mittagspause 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Uhr ----- Nachmittag 13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr (4 LE)	Individuelle Anreise	Technik Bewegungsmerkmale ganze Kurve: <u>Körperposition,</u> <u>Rhythmus</u>	Technik Bewegungsmerkmale ganze Kurve: <u>Beininitiiierung</u> Bewegungsmerkmale Kurvensteuerung: <u>Knie und Becken zur</u> <u>Kurvenmitte.</u> <u>Oberkörperausgleich</u>	Technik Bewegungsmerkmale Kurvenwechsel: <u>Körperschwerpunkt</u> <u>vor-einwärts</u> ggf. Training an individuellen Schwerpunkten innerhalb der Gruppe Videoanalyse	Methodik - Struktur: Start-Weg-Ziel - Methodische Übungsreihe - Effekterfahrungen - Übungstypen - Organisationsformen - Kommunikation und Rückmeldung - Sicherheit am Hang - Lehrprobentraining	Technik <u>Verbesserung des</u> <u>persönlichen</u> <u>Fahrkönnens:</u> Mittlere und kurze Radien: mittleres und höheres Tempo ggf. Videoanalyse	Methodik <u>Lehrproben</u>	Technik <u>Vielseitiges</u> <u>Skifahren/</u> <u>Geländevariation</u>
			(Techniknote 1)	(Techniknote 2)	(Methodiknote 1)	(Techniknote 3)	(Methodiknote 2)	
Arbeitskreis Vor-/Nach- bereitung (1 LE)	17 ⁰⁰ Uhr Begrüßung Allgemeines Referat Materialkunde Teilnehmer- informationen U18	16 ⁰⁰ Uhr Arbeitskreis Skilehrplan/ Grundmerkmale des Skifahrens Log-Buch	16 ⁰⁰ Uhr Arbeitskreis Log-Buch	16 ⁰⁰ Uhr Arbeitskreis Bewegungslehre Log-Buch	im Anschluss Kolloquium: Methodik Log-Buch	16 ⁰⁰ Uhr Theorieklausur anschließend Themenvergabe Lehrprobe Log-Buch	16 ⁰⁰ Uhr Log-Buch	ca. 14 ⁰⁰ Uhr Lehrgangsende Individuelle Rückmeldungen und Ausgabe der Prüfungsbögen
Abendessen								
Abend- programm (2-3 LE)	21 ⁰⁰ Uhr Offizielle Lehrgangs- eröffnung	20 ³⁰ Uhr Referat Alpine Gefahren und Risiko- management	20 ³⁰ Uhr Arbeitskreis individuelle Vorbereitung auf die Theorieklausur	20 ³⁰ Uhr Referat Anforderungen in den Lehrproben	ab 17.15 Uhr Hüttenparty	20 ³⁰ Uhr Fragen zur Lehrprobe	20 ³⁰ Uhr Abschlussabend	Individuelle Abreise