



Die zeitgemäße Vermittlung des Skilanglaufes (Modul 1 Schulskilehrerschein)

12.02.2014 - 14.02.2014 Oberhof

Zeitplan

Freitag, 12.02.

- bis 8.45 Uhr Anreise ins AWO SANO Ferienzentrum
- 09.00 Uhr Begrüßung/Eröffnung
- 09:30 Skiausleihe Sport Luck (bei Bedarf)
- 10.00 – 11.30 Uhr Praxis: Erwärmung, Skigewöhnung, Skispiele, Skigymnastik; Rumpfstabilisierung
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 – 16:00 Theoretische und praktische Vermittlung der Bewegungstechniken im Skilanglauf - die Klassische Technik & die Skating Technik
- Gruppe 1: Skating Technik
- Gruppe 2: Klassische Technik
- 16.30 Uhr - 18.00 Uhr Material - und Wachskunde
- 19.00 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr – 21.30 Uhr Erfahrungsaustausch

Samstag, 13.02.

- 9.00 Uhr - 12.00 Uhr Theoretische und praktische Vermittlung der Bewegungstechniken im Skilanglauf - die Klassische Technik & die Skating Technik (Wechsel der Gruppen)
- Gruppe 1: Skating Technik
- Gruppe 2: Klassische Technik
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr – 15.00 Uhr
- 16.00 Uhr – 17.30 Uhr Seminarraum: Rechtliche Bestimmungen, Sicherheitserziehung/ spezielle Maßnahmen der Unfallverhütung, Organisatorische Hinweise, „Wissensbasar“
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr Bob-Icraftering auf der Bobbahn (20 Euro pro Person)

Sonntag, 14.02.

- 9.30 Uhr – 12.00 Uhr Langlauftrallye mit anschließenden „Abschluss-Biathlonwettkampf“
- 12.30 Uhr Mittagessen / Auswertung (Handout, Multiplikator GDA, Schulskileiterschein Skilanglauf)
- 14.00 Möglichkeiten zum Skilanglauf und Abgabe der Materialien, anschließend individuelle Abreise