

Wochenplan Alpenlehrgang Ausbildung Übungsleiter Grundstufe (Trainer-C Breitensport) Alpin

| | Tag 1 Samstag | Tag 2 Sonntag | Tag 3 Montag | Tag 4 Dienstag | Tag 5 Mittwoch | Tag 6 Donnerstag | Tag 7 Freitag | Tag 8 Samstag |
|---|---|--|---|--|--|--|--|---|
| 09:00 - 12:00 (4 LE) | | Aufwärmen und Einfahren Belasten als zentrale Funktion beim Skifahren | <u>Kurzlehrprobe 1</u> Kurvenwechsel: Drehbewegun- gen aus dem Oberkörper, Gesamtkörper und Beinen | <u>Kurzlehrprobe 1</u> Merkmale des Kurvenfahrens Grundlagen des Kurvenwechsels und der Kurveneinfahrt - Video- | <u>Kurzlehrprobe 1</u> Kantbewe- gungen als Voraussetzung für schneidendes Kurvenfahren -Video- | <u>Kurzlehrprobe 1</u> Paralleles Kurvenfahren mittlere bis große Radien | <u>Kurzlehrprobe 1</u> Bewegungsspiel- räume entdecken bei unterschiedlicher Wahl des Geländes | <u>Lehrprobe 2</u> ca. 20 min. |
| Mittagspause | | | | | | | | |
| 13:00 – 16:00 (4 LE) | Anreise | Bedeutung von Körper- schwerpunkt und Körper- position | Grundlagen des Kurvenwech- sels und der Kurveneinfahrt (einbeinig – Pflugbogen/ beidbeinig – paralleles Fahren) | Merkmale des Kurvenfahrens: Kurvensteuer- ung bei unter- schiedlichen Radien und Kurvenquali- täten. | Paralleles Kurvenfahren kleine Radien Demofähigkeit verbessern - Beobachten lernen - Korrigieren lernen | Paralleles Kurvenfahren Demofähigkeit verbessern - Beobachten lernen - Korrigieren lernen | Techniktraining Demofähigkeit verbessern – - <u>Lehrprobe 2</u> | <u>evtl. Lehrprobe 2</u> Abschluss- besprechung Ergebnisse |
| AK Vor- /Nachbereit- ung (1 LE) | <u>17:30</u> Begrüßung Organisa- torisches | Grundmerk- male des Skilaufs | Methodik - Didaktik Organisation des Unterrichts | Wh- Tagesablauf Bewegungslehre Teil 1 | Bewegungslehre Teil 2 | Verschiedenes | Klausurvor- bereitung | Lehrgangsende ca. 15:00 Uhr |
| Abendessen | | | | | | | | |
| Theorie- abend ab 20:30 (2-3 LE) | Sportorgani- sation im NSV u. DSV | Grundmerk- male: Skilehrplan- studium | Risikomanage- ment: Alpine Gefahren | Materialkunde | Videoanalyse Fehlersehen- Fehlerkorrektur | Anforderungen an den /die Skilehrer/-in Info Lehrprobe2 | <u>Theorieklausur</u> | |