

| 1. Tag | 2. Tag | 3. Tag | 4. Tag | 5. Tag | 6. Tag | |
|---|--|---|--|---|--------|---|
| <p>Anreise, Unterkunftsbelegung, Ausrüstungskontrolle,</p> <p>Schneegewöhnung durch kleine Spiele (ohne Gerät), elementare Bewegungserfahrungen</p> <p>Geländeerkundigungen auf größerer Rundspur mit eingebauten Spielformen</p> | Vormittag | | | | | |
| | <p><u>Anfänger:</u> Spiele und Spielformen gemäß Spielschule, Bewegungsaufgaben im gespurten und ungespurten Gelände</p> | <p><u>Anfänger:</u> Bremsen und Aufsteigen, Halbflug, Bremsflug, Stürzen, Treppenschritt, Halbgrätenschritt, Grätenschritt</p> | <p><u>Anfänger:</u> Diagonalschritt- und Doppelstockschubtechniken in der Grundform, Anwendung im Gelände, Spurwechsel</p> | <p>Abschlusswettbewerb, Skiorientierungslauf in Zweier- und Dreiergruppen (längere Strecke)</p> | | <p>Aufräumen der Unterkunftszimmer, Material und Sachen zusammenpacken</p> <p>Abschlussbesprechung</p> <p>Abreise</p> |
| | <p><u>Fortgeschrittene:</u> Technik klassisch, Diagonalschritttechniken, Doppelstockschubtechniken, Anwendung im Gelände</p> | <p><u>Fortgeschrittene:</u> Bogentreten, Grätenschritt, Technikwechsel in Spur, Spurwechsel, Anwendung im Gelände</p> | <p><u>Fortgeschrittene:</u> Spielerische Einführung in die Skatingtechniken, Skating im unterschiedlichen Gelände</p> | | | |
| | Nachmittag | | | | | |
| | <p><u>Anfänger:</u> Gleit- und Gleichgewichtsübungen im leicht fallenden Gelände (unterschiedliche Geländesituationen)</p> | <p><u>Anfänger:</u> Spiele- und Wettkampfformen im gespurten Gelände, Richtungsänderungen im fallenden Gelände (Bogentreten, Pflug, Pflugbogen)</p> | <p><u>Anfänger:</u> Längere Wanderung mit Anwendung des Erlernen und Einbau von Spielen im Gelände</p> | <p>Große Abschlusswanderung – je nach Könnensstand zu einem möglichst bekannten Ausflugsort mit Einkehrmöglichkeit (z.B. Berggipfel),</p> | | |
| | <p><u>Fortgeschrittene:</u> Fahrformen, Pflug, Pflugbogen, paralleles Grundschwingen aus der Bergstemme, Bewältigung von Geländeformen</p> | <p><u>Fortgeschrittene:</u> Abfahren im gespurten und ungespurten Gelände, Am Hang Springen mit LL-Ski, Einführung Telemark</p> | <p><u>Fortgeschrittene:</u> Fortführung Skatingtechniken in Verbindung mit Fahrformen (z.B. Telemark, Springen, Geländeformen)</p> | <p>ggf. längere Anlaufstrecke für Fortgeschrittene</p> | | |
| | Abend | | | | | |
| <p>Materialkunde, Einführung in die Skibehandlung</p> | <p>Video zu Skilanglauf-Techniken, Spieleabend</p> | <p>Umwelterziehung im Skilanglauf, FIS-Verhaltensregeln</p> | <p>Abschlussabend mit Siegerehrung und Disco</p> | | | |