

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