

westdeutscher skiverband e.v. - Programm Fortbildung "Ski Aktiv" 60plus - 6 Tage



Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	<p>Einfahren unter Berücksichtigung der Bewegungsmerkmale des hochwertigen, parallelen Kurvenfahrens</p> <p>Schwerpunkt: Die regulierende Körperposition</p>	<p>Aktuelles DSV Technikverständnis</p> <p>Bewegungsmerkmale beim Kurvenwechsel</p>	<p>Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens</p> <p>Lernhindernisse und Lösungen</p> <p>Schwerpunkt: Mittlerer Geschwindigkeitsbereich</p>	<p>Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens</p> <p>Lernhindernisse und Lösungen</p> <p>Schwerpunkt: Höherer Geschwindigkeitsbereich</p>	<p>Fahren auf vorgegebenem Weg (Stabis)</p> <p>-Training</p>	<p>Freeride</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geländefahren - tieferer Schnee - steile/harte Hänge - Buckelpiste (je nach Situation) <p>Anforderungen "60+" angepasst</p>
	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
	<p>Aktuelles DSV Technikverständnis</p> <p>Schwerpunkt: Bewegungen werden aus den Beinen initiiert und dem Kurvenverlauf rhythmisch angepasst</p>	<p>Aktuelles DSV Technikverständnis</p> <p>Bewegungsmerkmale der Kurvensteuerung</p>	<p>Vielseitiges und variables Skifahren in unterschiedlichen Situationen</p>	<p>Methodikstation: Fehlersehen</p> <p>Beobachten-Beurteilen-Beraten</p> <p>Schwerpunkt: Kurze Radien</p>	<p>Fahren auf vorgegebenem Weg (Stabis)</p> <p>-Training</p>	<p>Freeride</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geländefahren - tieferer Schnee - steile/harte Hänge - Buckelpiste (je nach Situation) <p>Anforderungen "Best Ager" angepasst</p>
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag		Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
Anreise		Video		Video		
Abendessen	Abendessen	Abendessen		Abendessen	Abendessen	Abendessen
	Lehrplan SKI ALPIN	Video		Video		