

## westdeutscher skiverband e.v. - Programm Fortbildung "Buckelpiste" - 3 Tage



Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p><u>Einfahren:</u> Berücksichtigung der Merkmale für qualitativ hochwertiges Skifahren</p> <p>Schwerpunkt: Regulierende Körperposition in welligem Gelände</p> <p>Ggf. Einfahren einer bzw. mehrerer Hotlines</p>	<p><u>Technik:</u> Verbesserung persönliches Fahrkönnen in einer Naturbuckelpiste</p> <p>evtl. Videofahrten</p>	<p><u>Technik:</u> Verbesserung persönliches Fahrkönnen in einer Hotline</p> <p>Evtl. Einfahren einer Parallel-Hotline</p>
	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>	<b>Mittagspause</b>
	<p><u>Methodik:</u> Besondere Bedeutung einzelner Bewegungsmerkmale für das Befahren einer Buckelpiste</p> <p>Das erste Befahren einer Buckelpiste ggf. Hotline</p>	<p><u>Methodik:</u> Fehler sehen und Fehler verbessern in der Buckelpiste</p>	<p><u>Technik:</u> Verbesserung persönliches Fahrkönnen (evtl. im Parallelwettbewerb). Gemeinsames Ausfahren</p> <p><b>Abreise</b></p>
<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>	<b>Nachmittag</b>
<b>Anreise</b>		evtl. Videoanalyse	
<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>	<b>Abendessen</b>
Lehrgangseröffnung		evtl. Videoanalyse	

Änderungen vorbehalten! Stand 06/2020