

# westdeutscher skiverband e.v. - Ausbildungsplan Praxislehrgang zur Vorbereitung auf die DSV-Grundstufe Alpin - (Wochenendlehrgang)



		<b>G1-TM1</b>		<b>G1-TM2</b>	
		<b>1. Wochenende</b>	<b>= Technik</b>	<b>2. Wochenende</b>	<b>= Methodik</b>
		<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Vormittags</b>	<b>Thema</b>	Technik	Technik	Technik/ Methodik	Technik
	<b>Thema</b>	Aufwärmen/ Einfahren, Erarbeiten des Grundverständnisses des Skifahrens (Kurvenverständnis, Aktionen, Bewegungen und ihre Ausprägungen)	Fertigkeiten erwerben (Kanten)	Erarbeiten der Bewegungsmerkmale des Kurvenfahrens	Verbessern des persönlichen Fahrkönnens im Bereich Kurvenfahren mittlere Radien bei mittlerem Tempo
	<b>Zusatzthema</b>				
Mittagspause					
<b>Nachmittags</b>	<b>Thema</b>	Technik	Technik	Technik/ Methodik	Technik/ Methodik
	<b>Thema</b>	Fertigkeiten erwerben (KSP Verlagern)	Fertigkeiten erwerben (Drehen)	Erarbeiten der Bewegungsmerkmale des Kurvenfahrens	Training des persönlichen Fahrkönnens im Bereich der Elementarschule (Pflugbogen, Schlittschuhschritt) mit unterschiedlichen Bewegungsmechnismen
	<b>Zusatzthema</b>	Videofahrten			
<b>Vor dem Abendessen</b>		Referat Lehrplan + Videoanalyse	Rückmeldung zum Ausbildungswochenende	Referat Lehrproben / Tipps und Tricks zu Kurzversuchen	Abschlussbesprechung
<b>Nach dem Abendessen</b>					