

westdeutscher skiverband e.v. - Programm Fortbildung Freeride - 6 Tage - Saison 2020/21



Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	Einfahren unter Berücksichtigung der Bewegungsmerkmale des hochwertigen Kurvenfahrens - Schwerpunkt: Die regulierende Körperposition	Optimales paralleles Kurvenfahren mit Schwerpunkt "Fahren in weicherem, tiefem Schnee" - Schwerpunkt: Drehbewegungen	Freeride-Training: Führen einer Gruppe abseits des gesicherten Skiraums - Organisationsformen und Risikomanagement	Freeride-Training: Fahren in tieferem, weichem Schnee in unmittelbarer Nähe zur Piste (Pistenrand)	Freeride/ freie Abfahrt "Off-Piste" - Geländefahren - tieferer Schnee -Hangbeurteilung	Freeride/ freie Abfahrt - Fahren in freiem Gelände/ Tiefschnee; Geländevariationen	Abreise
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
	Aktuelles DSV Technikverständnis - Schwerpunkt: Bewegungen werden aus den Beinen initiiert und dem Kurvenverlauf rhythmisch angepasst	Erlernen der Verschüttetensuche - Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel (ggf. ABS Rucksack)	Merkmale eines qualitativ hochwertigen Kurvenfahrens "in weicherem, tiefem Schnee" - Grundposition - Rhythmus - Beinorientierung	Bewegungen beobachten, Rückmeldungen geben und verbessern - Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens im Gelände	Freeride/ freie Abfahrt und Training Verschüttetensuche: "Suche auf Zeit" (vergrabenes LVS in Rucksack in Areal ca. 20x20m in 6 min.)	Freeride/ freie Abfahrt "Off-Piste" - Geländefahren - tieferer Schnee -Hangbeurteilung	
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
Anreise			Video		Video		
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
	Referat: Lawinenkunde und Alpine Gefahren/ rechtliche Voraussetzungen des Führens einer Gruppe abseits der markierten Pisten	Gruppenarbeit: Lawinenlagebericht richtig lesen und verstehen	Video		Video		

Änderungen vorbehalten!