

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



		Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Vormittags</b>	<b>Thema</b>		<b>Technik</b> Aufwärmen/ Einfahren, Erarbeiten des Grundverständnisses des Skifahrens (Kurvenverständnis, Aktionen, Bewegungen und ihre Ausprägungen)	<b>Technik</b>  Fertigkeiten erwerben (Kanten)	<b>Technik/ Methodik</b>  Erarbeiten der Bewegungsmerkmale des Kurvenfahrens	<b>Technik</b>  Verbessern des persönlichen Fahrkönnens im Bereich Kurvenfahren mittlere Radien bei mittlerem Tempo	<b>Praktikum</b>  Kurzversuche	<b>Praktikum</b>  Kurzversuche
	<b>Zusatzthema</b>							
<b>Mittagspause</b>								
<b>Nachmittags</b>	<b>Thema</b>		<b>Technik</b>  Fertigkeiten erwerben (KSP Verlagern)	<b>Technik</b>  Fertigkeiten erwerben (Drehen)	<b>Technik/ Methodik</b>  Erarbeiten der Bewegungsmerkmale des Kurvenfahrens	<b>Technik/ Methodik</b>  Training des persönlichen Fahrkönnens im Bereich der Elementarschule (Pflugbogen, Schlitt- schuhschritt) mit unterschiedlichen Bewegungs- mechanismen	<b>Praktikum</b>  Kurzversuche	<b>Praktikum</b>  Kurzversuche
	<b>Zusatzthema</b>			Videofahrten				
<b>Vor dem Abendessen</b>		Anreise bis 18.00 Uhr		Videoanalyse		Bergfest		
<b>Abendessen</b>								
<b>Nach dem Abendessen</b>		Lehrgangs- eröffnung	Referat Lehrplan		Referat Lehrproben / Tipps und Tricks zu Kurzversuchen			Abschluss- besprechung