

Kursprogramm - Wahlpflichtmodul Ski

Abweichungen im Kursprogramm können je nach situativen und personellen Voraussetzungen erfolgen.

SCHWEIZER SCHNEESPORT
BERUFS- UND SCHULVERBAND

SSBS+

07:00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:00					
09:00		Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen	Aufwärmen
10:00	Kurseröffnung Kursinformation	Technik Paralell gerutscht - GF & EF - Parallel - Superman	Technik Konzept: Ent- / Belasten ger. - GF & EF - Ent- / Belasten - Hoch 4 Phasen	Technik Konzept: Gefahren - GF & EF - Parallel - Kippdrehen	Technik Fortgeschrittene Formen - Gefahrene Formen - Kurzsprung
11:00	Technik Konzept: Pflug - GF & EF - Stemmen			Gruppenfoto	Unfall-Management
12:00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13:00		Technik Konzept: Paralell gerutscht - Superman - Grundsprung 1 Bein - Grundsprung 2 Bein	Technik Konzept: Ent- / Belasten ger. - Hoch 4 Phasen - Hoch 2 Phasen - Tief 4 Phasen	Technik Konzept: Gefahren - Hoch dynamisch - Tief dynamisch	Methodik Klasse 1 Unterricht - Erster Tag auf dem Ski
14:00	Technik Pflug Konzept - Pflug				
15:00	Video	Video	Video	Video	Video
16:00					
17:00	BBB Videoanalyse & Logbook	Videoanalyse & Logbook Aufwärmen	Videoanalyse & Logbook Aufwärmen	Videoanalyse & Logbook Aufwärmen	Videoanalyse & Logbook Aufwärmen
18:00	Theorie & Workshop Tagesthemen Aufwärmen	Theorie & Workshop Unterricht & Lernstufen Tagesthemen	Theorie & Workshop Positionierung Der Mensch Tagesthemen	Theorie & Workshop Tagesthemen Unfall Management	Theorie & Workshop Tagesthemen
19:00	Youtube	Youtube	Youtube	Youtube	Kursschluss - Online Umfrage
	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen	Nachtessen