

Wochenplan Skikurs 2020

	Tagesorganisation	Inhalte
Sonnabend, 7.3.2020	22.00 Uhr Abfahrt Lucas Cranach Gymnasium Wittenberg	
Sonntag, 8.3.2020	Ankunft gegen 9.00 Uhr in Mühlen „Hotel Royal“ - Frühstück - Materialausleihe 18.30 Uhr Abendbrot, danach Begrüßung & Belehrung Hotel	13.00 Uhr Kennenlernen Skigebiet & Material – Belehrung vor Ort - Mittagessen
Montag, 9.3.2020	7.45 Uhr Frühstück 8.45 Uhr Abfahrt Skigebiet 13.00 Uhr – 14.00Uhr Mittagspause 18.30 Uhr Abendbrot 19.30 Uhr Video bzw. Material- und/ oder Technikschiung	9.45 Uhr Erwärmung & Einteilung in 4 Gruppen - Ausbildung in Gruppen u.a. Bewegung bergauf, Materialgewöhnung, Rutschen & Gleiten, Möglichkeiten der Geschwindigkeitskontrolle - Vorstellen der Leistungskontrollen 15.00 Uhr Üben in Leistungsgruppen
Dienstag, 10.3.2020	7.45 Uhr Frühstück 8.45 Uhr Abfahrt Skigebiet 13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause 18.30 Uhr Abendbrot 19.30 Uhr Video bzw. Material- und/ oder Technikschiung – Auswertung individuelle Entwicklung	9.45 Uhr Erwärmung - Ausbildung in Gruppen u.a. Vertiefung der Fähigkeiten & Vorbereitung LK Bewegung bergauf & Geschwindigkeitskontrolle; Pflugbogenfahren bzw. Parallelschwung - Üben in Kleingruppen 15.00 Uhr Üben in Leistungsgruppen

Wochenplan Skikurs 2020

<p>Mittwoch, 11.3.2020</p>	<p>7.45 Uhr Frühstück 8.45 Uhr Abfahrt Skigebiet</p> <p>13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause</p> <p>18.30 Uhr Abendbrot 19.30 Videoauswertung zur Vorbereitung LK</p>	<p>9.45 Uhr - Ausbildung in Gruppen u.a. Vertiefung der Fähigkeiten Pflugbogenfahren, Parallel- schwung & Carving - Vorstellen der LK Ski fahren 14.00 Uhr Üben in Kleingruppen - LK Geschwindigkeit anpassen und Bewegung aufwärts</p>
<p>Donnerstag, 12.3.2020</p>	<p>7.45 Uhr Frühstück 8.45 Uhr Abfahrt Skigebiet</p> <p>13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause</p> <p>Evtl. 17.30 Uhr Abendbrot & anschließend Laternenwanderung mit Nachtführung durch die Burg Taufers</p>	<p>9.45 Uhr Erwärmung - Ausbildung in Gruppen u.a. Vertiefung der Fähigkeiten, geländeangepasstes Fahren, Partner- & Gruppenfahrten - Vorbereitung LK Parallelschwung, Pflugbogen schwingend beenden & Carving</p>
<p>Freitag, 13.3.2020</p>	<p>7.45 Uhr Frühstück 8.45 Uhr Abfahrt Skigebiet</p> <p>13.00 Uhr – 14.00 Uhr Mittagspause</p> <p>18.30 Uhr Abendbrot Auswertung der individuellen Fähigkeiten</p>	<p>9.45 Uhr Erwärmung - Vorbereitung und Durchführung der Leistungskontrollen 11.00 Uhr & 14.00 Uhr Leistungskontrollen Ski fahren – Pflugbogen schwingend beenden; Parallelschwung & Carving (evtl. Slalomparcours)</p>
<p>Sonnabend, 14.3.2020</p>	<p>7.45 Uhr Frühstück 8.45 Uhr Abfahrt Skigebiet</p> <p>12.00 Uhr Mittagessen</p> <p>15.00 Uhr Rückfahrt ins Hotel & Abendbrot</p> <p>Gegen 20.00 Uhr Rückfahrt nach Wittenberg</p>	<p>9.45 Uhr Erwärmung & freies Fahren in Gruppen; evtl. LK Nachzügler</p> <p>12.00 Uhr Freizeit im Skigebiet oder Besuch in Sand in Taufers</p>

Wochenplan Skikurs 2020

Sonntag, 15.3.2020	Zwischen 6.00 Uhr und 7.00 Uhr Ankunft Wittenberg - Abholung telefonisch organisieren	
--------------------	--	--

Dieser Ablauf ist als Orientierung gedacht. Vor Ort wird es sicherlich die eine oder andere Verschiebung bzw. Programmänderung geben.