

Programmablauf:

Vorabend	Anreise bis 22.00 Uhr
1.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung und anschließende Fehleranalyse
14.00 – 16.00 Uhr	Methodische Verbesserung im flachen Gelände - Dehnung
Abend:	Videoanalyse und Szenenmodus
2.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung / Verbesserung Einbeingleiten, Balancegefühl, Entwicklung Beinabdruck
14.00 – 16.00 Uhr	Anwendung der verbesserten Technik bei GA 1 Bedingungen, flaches Gelände, kleine übersichtliche Runde wegen Fehleranalyse, Dehnung
Abend:	Fackelwanderung mit Hütteneinkehr
3.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung / Verbesserung der Technik mit Technikübergängen GA1/GA2 Bereiche (Fahrtraining, Festigung bei Kräfteverschleiß)
14.00 – 16.00 Uhr	Technikanwendung Berganstieg (Schnellkraft), Dehnung
Abend:	Trapper Ski – Wanderung, Videoanalyse und Szenenmodus
4.Tag:	
10.00 – 12.00 Uhr	Aufwärmung / Technikanwendung Berganstieg (Schnellkraft)
14.00 – 16.00 Uhr	Gleitübungen, Abfahrtstechnik unter Kraftverschleiß, Dehnung
Abend:	gemütliches Beisammensein, Vorstellung Material und Technik
5.Tag:	
10.00 – 12.30 Uhr	Aufwärmung / Technikanwendung auf Strecke unter Beachtung des Kräfteverschleißes = motorische Festigung, Videoanalyse
	Verabschiedung und Abreise

Anzahl der Kursteilnehmer **mindestens 15** Personen, **höchstens 30** Personen!

Anmeldungen an Erich Kreutner:

unter: info@like2skike-franken.de oder Fax: 0911 / 6994344