

1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	
<p>Anreise, Unterkunftsbelegung, Ausrüstungskontrolle,</p> <p>Schneegewöhnung durch kleine Spiele (ohne Gerät), elementare Bewegungserfahrungen</p> <p>Geländeerkundigungen auf größerer Rundspur mit eingebauten Spielformen</p>	Vormittag					
	<p><u>Anfänger:</u> Spiele und Spielformen gemäß Spielschule, Bewegungsaufgaben im gespurten und ungespurten Gelände</p>	<p><u>Anfänger:</u> Bremsen und Aufsteigen, Halbflug, Bremsflug, Stürzen, Treppenschritt, Halbgrätenschritt, Grätenschritt</p>	<p><u>Anfänger:</u> Diagonalschritt- und Doppelstockschubtechniken in der Grundform, Anwendung im Gelände, Spurwechsel</p>	Abschlusswettbewerb, Skiorientierungslauf in Zweier- und Dreiergruppen (längere Strecke)		<p>Aufräumen der Unterkunftszimmer, Material und Sachen zusammenpacken</p> <p>Abschlussbesprechung</p> <p>Abreise</p>
	<p><u>Fortgeschrittene:</u> Technik klassisch, Diagonalschritttechniken, Doppelstockschubtechniken, Anwendung im Gelände</p>	<p><u>Fortgeschrittene:</u> Bogentreten, Grätenschritt, Technikwechsel in Spur, Spurwechsel, Anwendung im Gelände</p>	<p><u>Fortgeschrittene:</u> Spielerische Einführung in die Skatingtechniken, Skating im unterschiedlichen Gelände</p>			
	Nachmittag					
	<p><u>Anfänger:</u> Gleit- und Gleichgewichtsübungen im leicht fallenden Gelände (unterschiedliche Geländesituationen)</p>	<p><u>Anfänger:</u> Spiele- und Wettkampfformen im gespurten Gelände, Richtungsänderungen im fallenden Gelände (Bogentreten, Pflug, Pflugbogen)</p>	<p><u>Anfänger:</u> Längere Wanderung mit Anwendung des Erlernten und Einbau von Spielen im Gelände</p>	Große Abschlusswanderung – je nach Könnensstand zu einem möglichst bekannten Ausflugsort mit Einkehrmöglichkeit (z.B. Berggipfel),		
	<p><u>Fortgeschrittene:</u> Fahrformen, Pflug, Pflugbogen, paralleles Grundschwingen aus der Bergstemme, Bewältigung von Geländeformen</p>	<p><u>Fortgeschrittene:</u> Abfahren im gespurten und ungespurten Gelände, Am Hang Springen mit LL-Ski, Einführung Telemark</p>	<p><u>Fortgeschrittene:</u> Fortführung Skatingtechniken in Verbindung mit Fahrformen (z.B. Telemark, Springen, Geländeformen)</p>	ggf. längere Anlaufstrecke für Fortgeschrittene		
Abend						
<p>Materialkunde, Einführung in die Skibehandlung</p>	<p>Video zu Skilanglauf-Techniken, Spieleabend</p>	<p>Umwelterziehung im Skilanglauf, FIS-Verhaltensregeln</p>	Abschlussabend mit Siegerehrung und Disco			