

## Konzept Schneesportlehrer mit Zusatzqualifikation Langlauf

„Schneesportlehrer“ ist ein Übungsleiter Oberstufe mit einer Zusatzqualifikation in einer anderen Wintersportart, hier Langlauf:

Die theoretischen Kenntnisse erlangt er hauptsächlich durch das Selbststudium des Lehrplanes „Ski-Lehrplan, Band 2 – Skilanglauf“ (ISBN 3-405-14293-8), ergänzt durch Referate während des 4 tägigen Lehrganges.

In diesem Lehrgang erlangt er Fähigkeiten in der Sportart „Langlauf“, die ihn in die Lage versetzen sollen, einen Unterricht im Bereich Anfänger und leicht Fortgeschrittene durch zu führen.

Es werden 6 Noten in der Klassischen Technik und 4 Noten in der Skating-Technik vergeben.

### Klassische Technik:

Diagonalschritt, Doppelstock ohne, Doppelstock mit Zwischenschritt, Aufstiegsarten (Bogen laufen, Bogen treten), Technikwechsel, Pflugbogen.

### Skating-Technik:

Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden Schritt, 1:1, Schlittschuhschritt mit Doppelstockschub auf jeden zweiten Schritt 1:2, Bogen treten, Technikwechsel –Abstoßbein/Gleitbein

Bestanden ist der Lehrgang, wenn der Durchschnitt der Tages-/Stationsnoten besser als 4,5 lautet. Kurzlehrversuche können durchgeführt werden.

Eine exemplarische Auflistung der Lehrgangsinhalte befindet sich in der beigefügten Tabelle:

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag
Vormittags	Technik: Diagonalschritt	Technik: Doppelstockschub Pflugbogen	Technik: Einführung i. d. Skating SSS 1:1, SSS 1.2	Fehler sehen und Korrektur
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
Nachmittags	Diagonalschritt Aufstiegsarten	Technik- wechsel	Technikwechsel Bogentreten Ebene	Fehler sehen und Korrektur
	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
Abends	Referat	Referat	Referat	Feedback