

Lehrgangsübersicht Trainerfortbildung Skicross 2011

TAG	THEMEN-KOMPLEX	INHALT	METH. VORGEHEN	ZEITAUFWAND
1	1.	<p>Alpine Grundelemente im Skicross und deren methodischer Aufbau im Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fahren langer Gleitkurven - Fahren von Kurven mit Anliegern / Negativ-Kurven - Fahren und Springen von Wellen - Verschiedene Sprungformen (Stepups/Stepdowns/Corner/ etc.) - Aufbau/Einbauen der Elemente im Training (methodischer Aufbau mit Einzelementen, etc.) <p>➔ Jeweils theoretische Besprechung, Kurs- und Elementebesichtigung und Befahren einzelner Elemente / eines ganzen Kurses alleine und mit mehreren Fahrern</p>	<p>Beginn mit alpin-nahen Komplexen; sukzessiver Aufbau zu den skicross-spezifischen Elementen; Aufzeigen von Unterschieden der einzelnen Formen (z.B. Sprünge) zwischen Alpin und Skicross;</p>	<p>5-6 Stunden (9.00Uhr – 14.00Uhr)</p>
1	2.	<p>Auseinandersetzung mit der Sportart:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurzes Ausbilder-Referat über die Sportart, ihre Geschichte und ihre Besonderheiten, sowie die aktuelle Situation national 	<p>Skicross-Referat mit Bildern und Videos (vom Ausbilder); Zeigen versch. Videosequenzen; Gruppenarbeit zum Herausarbeiten der</p>	<p>1 Stunde (16.00Uhr – 17.00Uhr)</p>

		<p>und international</p> <ul style="list-style-type: none"> - Videostudium Skicross (Strecke mit Elementen, sowie Start) - Herausarbeiten von sportartspezifischen Schwerpunkten für Athletik- und Schneetraining 	Schwerpunkte und somit Erstellung eines „Anforderungsprofils“	
	3.	<p>Athletiktraining in der Sportart Skicross:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Krafttraining - Ausdauertraining - Koordinations- und Beweglichkeitstraining - Sportartspezifisches Training (z.B. Sommerstartgate / Stockschübe) 	<p>Durcharbeiten der konditionellen Teilbereiche Kraft /Ausdauer / Schnelligkeit / Beweglichkeit, sowie koordinativer Aspekte im Skicross; Aufzeigen der Trainingsinhalte anhand des vorher (Pkt.2) erarbeiteten Anforderungsprofils</p>	<p>1-1,5 Stunden (17.00Uhr-18.30Uhr)</p>
2	1.	<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholen und Vertiefen der am Vortag besprochenen Skicrosselemente mit deren Besonderheiten - Erneutes Fahren im Kurs - Besprechung des Starts beim Skicross (alle Startformen in Theorie und Praxis) <p>➔ Praktische Anwendung der im Videostudium und in der Theorie erarbeiteten Punkte</p>	<p>Kursbesichtigung und Fahren im Kurs; Orientierungshilfen im Kurs besprechen (Big Points im Kurs, Absprungpunkte bei Sprüngen und Wellen, etc.); Erklären des Startvorgangs am Startgate am Hang; Umsetzen der</p>	<p>5-6 Stunden (9.00 Uhr – 14.00 Uhr)</p>

		<p>➔ Zusammenführen von Start und Strecke (Fahren des gesamten Kurses mit Start, allein und mit mehreren Fahrern)</p>	<p>theoretisch besprochenen Aspekte beim Start; Gegenseitige Korrektur in der Startbewegung; Aufzeigen und Ausführen der versch. Startformen</p>	
2	2.	Kursbau im Skicross	<p>Besprechen der Bauweise und dem Vorgehen beim Bau einer Strecke; Sicherheitsaspekte; Vielfältigkeit der Elemente; Geländeanpassung; etc.</p>	<p>1-1,5 Stunden (15.00Uhr – 16.30Uhr)</p>