

Programm Trainertag Skilanglauf 01.07.2023

09.30 – 10.00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung Status Quo und Entwicklungen im Skilanglauf Aktuelles aus der DSV-Trainerschule (A. Schlütter, P. Schlickerrieder, D. Mayer)
10.00– 10.15	Informationen Skilanglauf SBW (S. Weiss)
10.15 – 10.45	Talkrunde (M. Steur, B. Raupach, S. Weiss, P. Schlickerrieder)
11.00 – 12.00 Uhr	Hot Topics Skilanglauf <ul style="list-style-type: none">• Basics Trainingsplanung und Trainingsbeispiele (B. Raupach, A. Schürer)• Entwicklungstendenzen Lauftechnik und Technikanalyse DSC (A. Teichmann, L. Hänel)• Vorstellung Mr. Snow Skimatte (J. Reindl, L. Hänel)
12.00 – 13.15 Uhr	Mittagspause Testmöglichkeit Skimatte
13.15 – 15.15 Uhr	Praxis Station I: Laufschule und Schnelligkeitstraining (Nina Rosenplänter) Station II: Functional Movement Screening/ Athletik (N. Stahl) Station III: Auftaktbewegung Doppelstock am SkiErg (A. Teichmann, M. Steur)
15.30– 16.30 Uhr	Workshop: Trainingsziele in der allgemeinen Grundausbildung (B. Raupach, L. Hänel, A. Teichmann)
ab 16.30 Uhr	Austausch, Diskussionen & Abschluss Testmöglichkeit Skimatte

Ort: Rosensaal Baiersbronn, Rosenplatz 1, 72270 Baiersbronn