



Lehrgangspan Schnupperlehrgang Ski nordisch vom 17.12. – 20.12.2006

Sonntag – 17.12.06

- 17.00 Anreise
17.30 Begrüßung/ Besprechung
- Lehrgangsablauf
- Erwartungen/ Vorkenntnisse
- gemeinsame theoretische Erarbeitung des Grundlagenwissens Skilanglauf
18.00 Abendbrot
19.00 Einstellung und Vergabe der Schlitten bzw. des Skimaterials

Montag – 18.12.06

- 7.30 Frühsport
8.00 Frühstück
9.30 theoretische und praktische Einführungen in das Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen unter dem Aspekt der körperlichen Anpassung
- Sport als Mittel der Prävention und Rehabilitation
- Funktions- und Anpassungsmechanismen des menschlichen Körpers beim Skilanglaufen
- Sportartspezifische Unfälle und Verletzungen durch Skilanglauf
- Ernährung der jugendlichen Sportlerin/des jugendlichen Sportlers im Ausdauersport
- Gefahren von Doping
- Verbandsspezifische Vorschriften zur sportmedizinischen Untersuchung Jugendlicher im Behindertenskilanglauf
- Praktischer Teil Einführung in die Technik des klassischen Skilanglaufens
12.00 Mittagessen
14.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
18.00 Abendbrot
20.00 Film Skilanglaufen „Vorbereitung und Wettkampf im Leistungssport“

Dienstag – 19.12.06

- 7.30 Frühsport
8.00 Frühstück
9.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
12.00 Mittagessen
14.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
18.00 Abendbrot
20.00 Gymnastik Theorie und Praxis
- Erarbeitung in Gruppen den Nutzen von gymnastischen Übungen zur Vorbeugung von Verletzungen in Breiten- und Leistungssport
- Vorstellung von Übungen

Mittwoch – 20.12.06

- 7.30 Frühsport
8.00 Frühstück
9.30 Skilanglaufschlittenfahren bzw. Skilanglaufen (draußen)
12.00 Mittagessen
13.00 Abschlussbesprechung
14.00 Abreise