



# Techniktraining Schillauf

8. – 11.2. 2024, Gasteinertal

---

Aufbauend auf den Erkenntnissen der Bewegungswissenschaften unterrichten unsere Trainer mit Hilfe effektiver Bewegungsanweisungen, individueller sportmotorischer Übungen und diversen Feedbackmethoden. Dieser Kurs bietet die perfekte Unterstützung für die Vorbereitung auf die Instruktor\*innen Ausbildung bzw. für das Training zwischen den Ausbildungsmodulen. Aber auch all jene, die ihre Schitechnik verfeinern und auf den neuesten Stand bringen wollen, ist dieses Training genau richtig.

## **Inhalte:**

- Techniktraining auf Piste, Buckel, Altschnee
- Methodik vom Einsteiger bis zum Experten
- Sportmotorische Übungen zur Koordinationsverbesserung
- Methodik der Bewegungsschulung
- Reflexives Lernen mittels Videounterstützung
- Praktische Umsetzung – „Schulefahrten“ analysieren, trainieren und perfektionieren:
  - Dynamik, Ablauf und Körperposition in den einzelnen Schwungphasen
  - Driften und Carven – kurze und lange Radien
  - Geländeangepasste Anwendung
  - Training unter differenten Bedingungen

## **Voraussetzung:**

- Abgeschlossene Ausbildung zum/zur Skiinstruktor\*in, bestandene Instruktor\*innen-Aufnahmeprüfung ODER adäquates Fahrkönnen.

**Quartier:** Hofgasteinerhaus - <https://hofgasteinerhaus.naturfreunde.at/>

**Ski-Karte:** Bitte SELBST organisieren! Link → [Kartenkaufanleitung](#)

**Anreise/Treffpunkt:** 08.02.2024 - 17.00 Uhr im Quartier

**Gepäck** wird in der **Bergstation gesammelt** und nach Pistenschluss zur Hütte gebracht

**Achtung – letzte Bergfahrt zum Quartier – Schlossalmbahn** siehe Link: <https://www.skigastein.com/winterbetriebszeiten>

**Kursende:** Sonntag, 11.2.2024 - ca. 15.00 Uhr

**Kursleitung:** Norbert Breitschopf jun. 0664/599 03 18

**Preis für Mitarbeiter/Mitglieder:**

€ 240, – / € 463, – (Quartier, DZ/HP und Ausbildung, exkl. Liftkarte)

**Fälligkeit:** Der TN-Beitrag ist mit bestätigter Anmeldung fällig.

**IBAN: AT31 1400 0028 1066 5010, BIC: BAWAATWW, mit dem Vermerk „24\_SP6 Techniktraining Skilauf“ (bitte auch Termin und Teilnehmernamen angeben).**

**Stornobedingungen:**

- Bei Stornierung ab dem 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn verrechnen wir 50 %,
- bei NICHT-Erscheinen 100 % des TN-Beitrages als Stornokosten.
- Vom Quartiergeber anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Detailinformation:** Peter Gebetsberger 0664/500 41 28

**Organisation:** Moritz Zellinger – [moritz.zellinger@naturfreunde.at](mailto:moritz.zellinger@naturfreunde.at)

Für weitere Fragen und Informationen sind wir gerne für Dich erreichbar und wünschen dir eine interessante und herausfordernde Fortbildung.

Dein Naturfreunde Schneesport Team