

Verlauf der Ausbildung DSV-Trainer – C Ski Alpin
Themenschwerpunkt: Grundlagentraining und Aufbaustraining



<p>Basislehrgang 4 Tage (38 LE) -April-</p>	<p>Zentrallehrgang 5 Tage (48 LE) -Mai-</p>	<p>1. Heimarbeit + Selbststudium</p>	<p>Hospitation „Kondition“ bei einem Landestrainer Schüler/ Jugend (8 TE / 16LE)</p>	<p>2. Zentrallehrgang 4 Tage (38 LE) -Juli-</p>	<p>2. Heimarbeit + Selbststudium</p>	<p>3. Zentrallehrgang 2,5 Tage (23 LE) -April-</p>						
<p>Theorie/Praxis 20% : 80% Schwerpunkt Skitechnisches Eigenkönnen</p> <p>Inhalte</p> <p>Verbesserung des skitechnischen Eigenkönnens im Demonstrationskönnen</p> <p>Schule Fahren</p> <p>Vermitteln der Zusammenhänge Aktion/Funktion</p> <p>Variable Skitechnik</p> <p>Skitechnik und Grundposition</p> <p>Grundlagen der Skitechnik Feedback/Empfehlung zum skitechnischen Eigenkönnen</p>	<p>Theorie/Praxis 20% : 80% Schwerpunkt Rennschwung, Disziplintechnik, Coaching</p> <p>Inhalte</p> <p>Training der vielseitigen Skitechnik</p> <p>Einführung Rennschwung und Training des Rennschwungs</p> <p>Einführung in das SL Training</p> <p>RS Training</p> <p>Bewegungsehen und Feedback</p> <p>Trainingsmethodik auf Schnee aus Sicht des DSV</p>			<p>Theorie/Praxis 70% : 30%</p> <p>Inhalte</p> <p>Ausdauertraining im alpinen Skirennsport</p> <p>Krafttraining im alpinen Skirennsport</p> <p>Koordinationstraining</p> <p>Altersgemäßes Training im alpinen Skirennsport</p> <p>Trainingsmethodik</p> <p>Einführung in die Sportpsychologie</p> <p>Praxis Krafttraining, Koordination, Kräftigung und Dehnen, Lauf- und Sprungschule</p> <p>Sportorganisation</p> <p>Lawinen-/Risikomanagement</p> <p>Zielsetzungen und Fördersystem des DSV</p>		<p>Prüfungslehrgang</p> <p>Freies Fahren im Gelände</p> <p>Sportliches Fahren auf der Piste</p> <p>Riesenslalom auf Zeit</p> <p>Trainerarbeit in der Praxis (Schnee- oder Konditionstraining)</p> <p>schriftliche Theorieprüfung</p> <p>mündliche Theorieprüfung</p>						
<p>Zentrale Hospitation bei einer DSV Mannschaft (3 Tage 28 LE) Arbeitsabläufe an einem Trainingstag, Organisation eines Trainingstages, Trainerverhalten und Feedback, Bewegungssehen</p>				<table border="0"> <tr> <td>Ausbildung gesamt:</td> <td style="text-align: right;">225 LE</td> </tr> <tr> <td>Zentrale Lehrgänge</td> <td style="text-align: right;">175 LE</td> </tr> <tr> <td>Hospitation</td> <td style="text-align: right;">16 LE</td> </tr> <tr> <td>Selbststudium</td> <td style="text-align: right;">34 LE</td> </tr> </table>		Ausbildung gesamt:	225 LE	Zentrale Lehrgänge	175 LE	Hospitation	16 LE	Selbststudium
Ausbildung gesamt:	225 LE											
Zentrale Lehrgänge	175 LE											
Hospitation	16 LE											
Selbststudium	34 LE											