

## Programm

zur Schüler-Skileistungswoche vom 21. bis 28.03.2020  
auf der Rießerkopfhütte bei Garmisch-Partenkirchen  
im Rahmen des Aktionsprogrammes „Förderung des Sports in Schule und Verein“.

**Veranstalter:** Die Betriebsleitung der Jugend- und Freizeiteinrichtungen des Landkreises  
Hersfeld-Rotenburg, Friedloser Str. 12, 36251 Bad Hersfeld

**Lehrgangsleitung:** Thomas Brenzel  
Skigemeinschaft Kreis Rotenburg

### Samstag, 21.03.2020

Anreise erfolgt mit Bussen. Die genauen Abfahrt- und Ankunftszeiten werden während des Elternabends im Landratsamt mitgeteilt!

ca. 18.00 h Eintreffen in der Rießerkopfhütte  
Belegung der Zimmer und Begrüßung

ca. 19.00 Uhr Abendessen

anschließend kurze Einweisung in das Lehrgangsprogramm

- Skipflege

*Besonderer Hinweis: Skibindungen und ihre Einstellungen sind von einem  
autorisierten Fachgeschäft auf ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen zu lassen.  
Auf dem Lehrgang selbst erfolgen keine Skibindungseinstellungen!*

- Gruppeneinteilung
- Organisationsbesprechung aller Übungsleiter, Trainer und Betreuer

ca. 21.30 Uhr Bettruhe

### Sonntag, 22.03.2020

ca. 7.30 Uhr Frühstück (Lunchpakete vorbereiten)

ca. 8.15 Uhr Skigymnastik oder Geländelauf

ab 9.00 Uhr Kennenlernen der verschiedenen Pisten:  
Einfahren auf Hausberg, Tonihüttenabfahrt oder Osterfeldergebiet (in Gruppen)

ca. 12.00 Uhr Mittagessen, ca. eine Stunde

ca. 13.00 Uhr Üben verschiedener Schwungformen in unterschiedlichem Gelände und ver-  
schiedener Kurvenradien, Grundlagentraining

ca. 15.30 Uhr Rückkehr zur Rießerkopfhütte

ca. 17.00 Uhr Lehrteamsbesprechung, anschließend Gruppenarbeit

18.00 Uhr Abendessen

- 19.00 Uhr Gruppenarbeit:
- Ski-Ausrüstung, Ski-Bekleidung, Ski-Pflege
  - Erste Hilfe bei Ski-Unfällen
  - Pisten- und Liftregeln
- ca. 21.30 Uhr Bettruhe

### **Montag, 23.03.2020**

- ca. 7.30 Uhr Frühstück (Lunchpakete vorbereiten)
- ca. 8.15 Uhr Skigymnastik oder Geländelauf
- 9.15 Uhr Gruppentraining
- Wiederholung und Festigung verschiedener Kurvenformen und Radien
- Grundlagentraining je nach Leistungsstand:
- Schwerpunkte: Ski- und Beinstellung, Grundposition Carvingtechnik, Schwungwechsel, Schwungsteuerung, Steuerphase, Belastungswechsel, Balancetraining, Vertikalbewegung, Fahren in unterschiedlichem Gelände und verschiedenen Schneearten in offener Skistellung, skitechnische Grundlagen zum Befahren eines Riesenslaloms
- ca. 12.00 Uhr Mittagessen (evtl. auf der Kreuzalm)
- ca. 13.00 Uhr Gruppentraining
- Videoaufnahmen
  - Spielbetontes Üben mit/ohne Kleingeräten je nach Leistungsstand
  - Festigen der skitechnischen Grundlagen
- ca. 15.30 Uhr Rückkehr zur Rießerkopfhütte
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Lehrteamtreff – Besprechung
- 20.00 Uhr Spielabend (bitte auch eigene Spiele mitbringen)
- 21.30 Uhr Bettruhe

### **Dienstag, 24.03.2020**

- ca. 7.30 Uhr Frühstück (Lunchpakete vorbereiten)
- ca. 8.15 Uhr Skigymnastik oder Geländelauf
- 9.15 Uhr Gruppentraining
- Wiederholung und Festigung verschiedener skitechnischer Grundlagen, Schulung der Neutrallage als Grundvoraussetzung für weitere Technikelemente
- Schwerpunkte: Carvingtechnik, Kurvensteuerung auf dem Außenski, Schwungansatz, Balancetraining, Vertikalbewegung, Fahren in unterschiedlichem Gelände und verschiedenen Schneearten, Situationsbestimmtes Skifahren, Fahren in Trainingskursen mit Linienvorgaben
- ca. 12.00 Uhr Mittagessen (evtl. auf der Kreuzalm)
- ca. 13.00 Uhr Gruppentraining
- Spielbetontes Üben mit/ohne Kleingeräten zur Verbesserung der Gewandtheit auf dem Ski
  - Stabilisieren der Techniken in unterschiedlichem Gelände, Befahren eines Riesenslalomkurses je nach Leistungsstand, mittlere bis lange Radien mit betontem Belastungswechsel, Fahren auf dem Außenski mit Belastungsvarianten
  - Stabilisieren der Techniken in unterschiedlichem Gelände und in den Stangen
  - Fahren in Trainingskursen mit Linienvorgaben
- ca. 15.30 Uhr Rückkehr zur Rießerkopfhütte
- 18.00 Uhr Abendessen

- 19.30 Uhr Lehrteamtreff – Besprechung  
ca. 20.00 Uhr Gemeinsamer Abend in der Tonihütte  
21.30 Uhr Bettruhe

### **Mittwoch, 25.03.2020**

- ca. 7.30 Uhr Frühstück (Lunchpakete vorbereiten)  
ca. 8.15 Uhr Skigymnastik oder Geländelauf  
9.15 Uhr Gruppentraining  
Wiederholung und Festigung verschiedener skitechnischer Grundlagen, Schulung der Neutrallage als Grundvoraussetzung für weitere Technikelemente  
Schwerpunkte: Carvingtechnik, Kurvensteuerung auf dem Außenski, Schwungansatz, Balancetraining, Vertikalbewegung, Fahren in unterschiedlichem Gelände und verschiedenen Schneearten, Situationsbestimmtes Skifahren, Fahren in Trainingskursen mit Linienvorgaben  
ca. 12.00 Uhr Mittagessen (evtl. auf der Kreuzalm)  
ca. 13.00 Uhr Gruppentraining
  - Videoaufnahmen
  - Spielbetontes Üben mit/ohne Kleingeräten zur Verbesserung der Gewandtheit auf dem Ski
  - Stabilisieren der Techniken in unterschiedlichem Gelände, Befahren eines Riesenslalomkurses je nach Leistungsstand, mittlere bis lange Radien mit betontem Belastungswechsel, Fahren auf dem Außenski mit Belastungsvarianten
  - Stabilisieren der Techniken in unterschiedlichem Gelände und in den Stangen
  - Fahren in Trainingskursen mit Linienvorgaben

ca. 15.30 Uhr Rückkehr zur Rießerkopfhütte  
ab 16.30 Uhr Video-Auswertung innerhalb der Gruppen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Lehrteamtreff – Besprechung  
ca. 20.00 Uhr Gemeinsamer Abend in der Tonihütte  
21.30 Uhr Bettruhe

### **Donnerstag, 26.03.2020**

- ca. 7.30 Uhr Frühstück (Lunchpakete vorbereiten)  
ca. 8.15 Uhr Skigymnastik oder Geländelauf  
9.15 Uhr Gruppentraining  
Wiederholung und Festigung verschiedener skitechnischer Grundlagen, Schulung der Neutrallage als Grundvoraussetzung für weitere Technikelemente  
Schwerpunkte: Kurvensteuerung auf dem Außenski, Balancetraining, Vertikalbewegung, Carvingtechnik, Fahren in unterschiedlichem Gelände (Buckelpiste) und verschiedenen Schneearten, Situationsbestimmtes Skifahren kurzer und mittlerer Kurvenradien, Slalom und Riesentorlauf je nach Leistungsstand  
ca. 12.00 Uhr Mittagessen (evtl. auf der Kreuzalm)  
ca. 13.00 Uhr Gruppentraining
  - Videoaufnahmen
  - Spielbetontes Üben mit/ohne Kleingeräten zur Verbesserung der Gewandtheit auf dem Ski
  - Stabilisieren der Techniken in unterschiedlichem Gelände, Befahren eines Riesenslalomkurses je nach Leistungsstand, lange bis große Radien mit betontem Belastungswechsel, Fahren auf dem Außenski mit Belastungsvarianten
  - Stabilisieren der Techniken in unterschiedlichem Gelände und in den Stangen
  - Fahren in Trainingskursen mit Linienvorgaben

- ca. 15.30 Uhr Rückkehr zur Rießerkopfhütte  
ab 16.30 Uhr Video-Auswertung innerhalb der Gruppen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Lehrteamtreff – Besprechung  
ca. 20.00 Uhr Gemeinsamer Abend in der Tonihütte mit Startnummernausgabe  
21.30 Uhr Bettruhe

### **Freitag, 27.03.2020**

- ca. 7.15 Uhr Frühstück (Lunchpakete vorbereiten)  
ca. 9.00 Uhr Gruppenarbeit
  - Vorbereitung der Rallyestrecke, (Riesenslalom/Vielseitigkeitslauf)
  - Besichtigung des Kurses
  - Erläuterungen zum Tagesablauf

ca. 10.00 Uhr Start – Abschlussrennen, Riesentorlauf in den Gruppen, Jahrgangswertung  
ca. 15.30 Uhr Rückkehr zur Rießerkopfhütte  
ab 16.00 Uhr Packen der Koffer, Reinigung der Zimmer, Aufenthaltsräume und Skischleuse  
18.00 Uhr Abendessen  
18.30 Uhr Übungsleiter-Besprechung, Vorbereitung Hüttenabend  
ca. 19.00 Uhr Abschluss-Hüttenabend mit Siegerehrung und Disco  
ca. 22.30 Uhr Bettruhe

### **Samstag, 28.03.2020**

- ab 7.30 Uhr Gepäck verladen, Betten abziehen, Räumung der Zimmer (besenrein)  
ca. 8.00 Uhr Frühstück  
ca. 8.30 Uhr Abmarsch zum Parkplatz Kreuzeck-Bahn  
Heimreise

**Änderungen oder Anpassungen des Programms aufgrund von Wetterlage usw. behalten wir uns ausdrücklich vor!**

***Die An- und Abreise erfolgt mit Bussen. Die genauen Abfahrt- und Ankunftszeiten werden während des Elternabends im Landratsamt mitgeteilt!***

### **Allgemeine Hinweise:**

Wir erwarten eine zweckmäßige, sportlich orientierte Skibekleidung (Skihandschuhe, Skibrille, Sonnenbrille, Sonnencreme LF30 und höher) sowie eine ordentliche Skiausrüstung, die den Ansprüchen der Schülerskileistungswoche genügt. ***Das Tragen eines Skihelms ist Pflicht! Rückenprotektor wird empfohlen.***

**Die Ski-Bindungen unbedingt vor Reiseantritt in einem Fachgeschäft überprüfen lassen.**