

Zulassungsausbildung (ZA) / Zweit-Gerät (ZG), Langlauf

Rahmenprogramm

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
08h15	Kurseröffnung	Einstimmung	Einstimmung	Schriftliche Prüfung	Individuelle Vorbereitung
	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Technikprüfungen
12h00	Mittagessen				
13h00 - 19h00	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis
	Rückblick/Ausblick	Rückblick/Ausblick	Rückblick/Ausblick	Rückblick/Ausblick	16h00 Kursschluss & Coaching Gespräche
19h15	Abendessen (nur für Teilnehmende mit Hotelbuchung)				

Programmänderungen bleiben vorbehalten! Die Zeitangaben können je nach Kursort leicht variieren.

Material:

- Klassisch- und Skating-Ausrüstung
- Um die Schulformen (= Prüfungsformen) ideal laufen zu können, empfehlen wir folgende Stocklängen:
 - o Skating-Stöcke/Körpergrösse minus 20 cm
 - o Klassisch-Stöcke/Körpergrösse minus 30 cm
- Warme Langlaufbekleidung!
- Skipflege-Produkte
- Trinkgurt oder Trinkbidon / kleiner Rucksack
- Taschenapotheke
- Notizmaterial
- LM Vol. 4/2010 Nordic*
- LM Best Practice Nordic*

*Lehrmittel müssen mindestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn über www.snowsports.ch/de/services/shop bestellt werden!

!!Achtung!! Dies ist ein Rahmenprogramm. Alle Angaben ohne Gewähr. Das detaillierte Kursprogramm wird 10-14 Tage vor Kursstart mit dem Aufgebot per E-Mail versendet.

Formation d'admission (ZA) / Deuxième engin (ZG), Ski de fond
Programme provisoire

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
08h15	Ouverture du cours	Introduction	Introduction	Examen écrit	Préparation individuelle
	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Examen technique
12h00	Repas de midi				
13h00 - 19h00	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique
	Réflexion	Réflexion	Réflexion	Réflexion	16h00 Clôture du cours & entretiens de coaching personnels
19h15	Souper (pour les participants avec réservation d'hôtel)				

Sous réserve de modification ! Les temps indiqués puissent varier légèrement selon le lieu.

Equipment:

- Equipement classique et skating
- Pour pouvoir exécuter mieux les formes scolaires (formes d'examen) nous recommandons les longueurs de bâtons suivantes:
 - o Bâtons de skating/taille moins 20 cm
 - o Bâtons de classique/taille moins 30 cm
- Tenue de ski de fond qui protège du froid!
- Fart de ski
- Ceinture de boisson ou bidon / petit sac à dos
- Pharmacie de poche
- Matériel pour prendre des notes
- LM-Vol 4/2010 Ski de fond*
- LM Best Practice Nordic*

*Les manuels doivent être commandés cinq jours ouvrables avant le début du cours sur www.snowsports.ch/fr/services/shop

!!Attention!! C'est un programme provisoire. Toutes les indications sont sans engagement. Une convocation vous est envoyée par mail environ 10-14 jours avant le début du cours.

Formazione d'ammissione (ZA) / Secondo attrezzo (ZG), Sci di fondo
Programma provvisorio

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
08h15	Apertura corso	Introduzione	Introduzione	Esame scritto	Preparazione individuale
	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Esame tecnico
12h00	Pranzo				
13h00 - 19h00	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica
	Riflessione	Riflessione	Riflessione	Riflessione	16h00 Chiusura corso & colloqui di coaching personale
19h15	Cena (per i partecipanti che alloggiano in albergo)				

Cambiamenti di programma possibili! Gli orari possono subire modifiche a seconda del luogo del corso.

Materiale:

- Equipaggiamento tecnica classica e skating
- Per le forme di esame, raccomandiamo la seguente lunghezza dei bastoncini:
 - o Bastoncini da skating equivale alla distanza tra lo sci e il mento oppure all'altezza della persona meno 20cm
 - o Bastoncini da tecnica classica equivale alla distanza tra lo sci e la spalla oppure all'altezza della persona meno 30cm
- Abbigliamento sci di fondo caldo
- Prodotti di sciolina
- Farmacia tascabile
- Occorrente per scrivere
- LM-Vol 4/2010 Sci di fondo *
- LM Best Practice Nordic*

*I manuali devono essere ordinati cinque giorni lavorativi prima dell'inizio del corso via internet sul sito www.snowsports.ch/fr/services/shop

!!Attenzione!! Programma provvisorio. Le informazioni contenute non sono garantite. Il programma dettagliato sarà spedito per e-mail 10-14 giorni prima dell'inizio del corso.