

**Instruktor:innenkurs (IK), Langlauf, Teil 1**
**Rahmenprogramm**

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	
	17h00 <b>Check-In Hotel</b> Teilnehmende mit Hotelbuchung	Frühstück								
09.00 - 12.00		<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie
		Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis
		Mittagspause								
13.00 - 16.30		Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis
		<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Coachingge- spräche</b>	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>15h00 Coachingge- spräche, anschlies- send Kurs- schluss</b>
	Abendessen									
20.15	<b>Kurseröffnung 20h15</b> Programm, Ziele, Erwartungen							<b>Kursabend</b>		

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: Skating-Stöcke/Körpergrösse minus 20 cm, Klassisch-Stöcke/Körpergrösse minus 30 cm
- Warme Langlaufbekleidung! Trinkgurt oder Trinkbidon / kleiner Rucksack
- Skipflegetechnik
- Taschenapotheke
- Notizmaterial
- LM-Vol 1/2010 Schneesportunterricht
- LM-Vol 4/2010 Nordic\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*Lehrmittel müssen mindestens fünf Arbeitstage vor Kursbeginn über [www.snowsports.ch/de/shop](http://www.snowsports.ch/de/shop) bestellt werden!

## Cours d'Instructeur (IK), ski de fond, 1ère partie

## Programme provisoire

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	
	<b>17h00</b> <b>Check-in hôtel</b> Pour les participants avec réservation d'hôtel	Petit déjeuner								
9h00 - 12h00		Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie	Introduction evtl. théorie
		Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique
		Repas de midi								
13h00 - 16h30		Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique
		Réflexion evtl. théorie	Réflexion evtl. théorie	Réflexion evtl. théorie	Entretiens de coaching	Réflexion evtl. théorie	Réflexion evtl. théorie	Réflexion evtl. théorie	Réflexion evtl. théorie	15h00 Entretiens de coaching et clôture du cours
	Souper									
20h15	<b>Ouverture du cours</b> Programme, objectifs, attentes							<b>Soirée du cours</b>		

Sous réserve de modifications du programme ! Les horaires peuvent varier légèrement en fonction du lieu de cours.

### Matériel:

- Équipement classique et de skating
- Nous recommandons les longueurs de bâtons suivantes : Bâtons de skating/taille du corps moins 20 cm, Bâtons de ski classique/taille du corps moins 30 cm.
- Vêtements de ski de fond chauds !
- Produits d'entretien pour les skis
- Ceinture d'hydratation ou bidon d'hydratation / petit sac à dos
- Pharmacie de poche
- Matériel de prise de notes
- LM-Vol 1/2010 Enseignement des sports de neige
- LM-Vol 4/2010 Nordic\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*Les manuels doivent être commandés au moins cinq jours ouvrables avant le début du cours via [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)

**Corso istruttori (IK), sci di fondo, parte 1**
**Programma provvisorio**

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	
	<b>17h00 Check-in al- bergo</b> per i par- tecipanti che al- loggiano in al- bergo	Colazione								
09.00 - 12.00		Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria	Introduzione evtl. teoria
		Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica
		Pranzo								
13.00 - 16.30		Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica
		Riflessione evtl. teoria	Riflessione evtl. teoria	Riflessione evtl. teoria	Colloqui di coaching	Riflessione evtl. teoria	Riflessione evtl. teoria	Riflessione evtl. teoria	Riflessione evtl. teoria	15h00 Colloqui di coaching et chiusura del corso
		Cena								
20.15		Apertura del corso Programma, obiettivi, aspetta- tive							Serata del corso	

Cambiamenti di programma possibili! Gli orari possono variare leggermente a seconda del luogo del corso.

**Attrezzatura:**

- Attrezzatura classica e da skating.
- Consigliamo le seguenti lunghezze di bastoncini: Bastoncini da skating/taglia del corpo meno 20 cm, bastoncini classici/taglia del corpo meno 30 cm.
- Abbigliamento caldo per lo sci di fondo!
- Prodotti per la cura dello sci
- Cintura per bere o borraccia / piccolo zaino
- Farmacia tascabile
- Materiale per scrivere
- LM-Vol 1/2010 L'insegnamento degli sport sulla neve
- LM-Vol 4/2010 Sci di fondo\*
- LM Best Practice Nordic\*

\*I manuali devono essere ordinati almeno cinque giorni lavorativi prima dell'inizio del corso tramite [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)