

## Instruktor:innenkurs, Langlauf, Teil 2

## Rahmenprogramm

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	
		Frühstück				
08.00		Einstimmung	Theorieprüfung			
09.00-12.00		Refresh Technik	Prüfungen TE	Prüfungen TE	Prüfungen ME	
		Mittagspause				
13.00-16.00		<b>Check-In Hotel</b> Teilnehmende mit Hotelbuchung	Prüfungen TE	Prüfungen TE	Prüfungen ME	Prüfungen ME
			Abendessen			
	<b>Kurseröffnung 20h15</b> Prüfungsinformation, Ziele, Erwartungen				Bekanntgabe der Resultate <b>Feed-back</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
- Skipflegeprodukte
- 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, 2<sup>ème</sup> partie

## Programme provisoire

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
		Petit déjeuner			
08.00		Introduction	Examen théorique		
09.00-12.00		Rafrâichissement technique	Examens TE	Examens TE	Examens ME
		Repas de midi			
13.00-16.00		Check-in hôtel pour les participants avec réservation d'hôtel	Examens TE	Examens TE	Examens ME
	Souper				
	Ouverture du cours 20h15 Informations, objectifs, attentes				Résultats Feed-back

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

### Matériel:

- Équipement classique et skating
- Afin de pouvoir patiner idéalement les formes scolaires (= formes d'examen), nous recommandons les longueurs de bâtons suivantes : Skating/taille du corps moins 20 cm, Classique/taille du corps moins 30 cm.
- Des 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\*

\*Le matériel didactique doit être commandé au moins cinq jours avant le début du cours via [www.snowsports.ch/fr/shop](http://www.snowsports.ch/fr/shop)

## Corso istruttori (IK), sci di fondo, parte 2

## Programma provvisorio

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
		Collazione			
08.00		Introduzione	Esame di teoria		
09.00-12.00		Aggiornamento tecnica	Esami TE	Esami TE	Esami ME
		Pranzo			
13.00-16.00		Check-in albergo per i partecipanti che alloggiano in albergo	Esami TE	Esami TE	Esami ME
	Cena				
	Apertura del corso 20h15 Informazioni, obiettivi, aspettative				Resultati Feed-back

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

### Materiale:

- 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)