



Themen/ Ablauf Para Ski Fortbildung SVSAC

Die Fortbildung Para Skilauf (Alpin) dient der ersten Selbsterfahrung sowie Grundlagen und Anforderungen im Behindertenskilaf. Die Fortbildung ersetzt keine Para-Skisport Ausbildung. Unser Ziel ist es den Teilnehmern einen Einblick in die Skiwelt für Menschen mit körperlicher Behinderung zu geben und die Vereinswelt in Sachsen für den Inklusiven Skilauf vorzubereiten.

Folgender Ablauf ist für die Fortbildung Para Ski Alpin vorgesehen:

Samstag 8:30 – ca. 17:00 Uhr (10 LE)

- | | |
|---------------|---|
| 8:30 Uhr | Kurseröffnung, kurze Darstellung der Organisation des Para Ski Sports in Deutschland sowie deren grobe Klassifizierung |
| 9:00 – 12:00 | Theorie, Materialvorstellung und Selbsterfahrung Blindenskilaf & Guide in Anlehnung an den DSV-Lehrplan |
| 12:00 – 13:00 | Mittagspause |
| 13:00 - 15:00 | Selbsterfahrung Amputiertenskilaf in Anlehnung an den DSV – Lehrplan <ul style="list-style-type: none">- Einbeinig mit & ohne Krückenski- Beeinträchtigung obere Extremität |
| 15:30 – 17:00 | Monoskianpassung der Teilnehmer & Einführung in Material und Bedürfnisse der Monoskifahrer, weitere Fragen/ Diskussion Para Ski Sport & Paresen/ Plegien |

Sonntag 8:30 – 15:00 Uhr (8 LE)

- | | |
|---------------|--|
| 8:30 -11:30 | gemeinsame Vorbereitung & Selbsterfahrung Monoskilaf in method. Reihe |
| 11:30-12:30 | Mittagspause |
| 12:30 – 15:00 | Partnerwechsel Selbsterfahrung Monoskilaf / Monoguide in method. Reihe |

Es besteht **Helmpflicht** im Kurs. Der Zeit angemessenes alpines Skimaterial wird vorausgesetzt.

Ausrüstung:

Für den Monoskilaf benötigt ihr evtl. abweichend von eurer normalen Skibekleidung:

Warme Winterkleidung (die Beine werden nicht bewegt und damit schneller kalt), zweiteiliger Skianzug (kein Oncie oder Overall), (warme) wasserdichte Fingerhandschuhe, wasserdichte Winterstiefel (keine Moonboots – die sind zu dick, der Winterschuh geht im besten Fall deutlich über den Knöchel, aber gibt bis zum Knie noch genug Spielraum beim Sitzen)