



Themen/ Ablauf Para Ski Fortbildung SVSAC

Die Fortbildung Para Skilauf (Skilanglauf/ Biathlon) dient der ersten Selbsterfahrung sowie Grundlagen und Anforderungen im Behindertenskilau. 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 Skilanglauf/ Biathlon vorgesehen:

Samstag 9:30 – ca. 15:00 Uhr (10 LE)

- | | |
|---------------|---|
| 9:30 Uhr | Kurseröffnung, kurze Darstellung der Organisation des Para Ski Sports in Deutschland sowie deren grobe Klassifizierung |
| 10:00 – 12:00 | Theorie, Materialvorstellung und Selbsterfahrung Sitzschlitten in Anlehnung an den DSV-Lehrplan |
| 12:00 – 13:00 | Mittagspause |
| 13:00 - 15:00 | Selbsterfahrung Amputiertenskilau in Anlehnung an den DSV – Lehrplan <ul style="list-style-type: none">- Einbeinig- Beeinträchtigung obere Extremität |

Sonntag 9:30 – 15:00 Uhr (8 LE)

- | | |
|---------------|--|
| 9:00 -12:00 | Selbsterfahrung Blindenskilau/ Blindenguide & Biathlon |
| 12:00-13:00 | Mittagspause |
| 13:00 – 15:00 | Selbsterfahrung Blindenskilau/ Blindenguide & Biathlon |

Die Lauftechnik beginnt mit klassischen Langlaufski.

Ausrüstung:

Für den sitzenden Skilauf 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), 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)