

Kursinhalt



1. Woche

- Kurzer Slalom
- Wand – Theorie und Kennenlernen
- Tunnel – Theorie und Kennenlernen
- Hürde – Theorie und Kennenlernen
- Hausaufgabe: rot-Grün stehen

2. Woche

- Steg – Theorie und Kennenlernen
- Weitsprung – Theorie und Kennenlernen
- Stofftunnel – Theorie und Kennenlernen
- Slalom
- Hausaufgabe: Vorschicken

3. Woche

- Wand – Statische Zonen
- Reifen – Theorie und Kennenlernen
- Tisch – Theorie und Kennenlernen
- Slalom
- Hausaufgabe: Starritual

4. Woche

- Steg – Statische Zonen
- Hürde – Vorschicken und Mitlaufen
- Stofftunnel – Abrufen und Schicken
- Slalom
- Hausaufgabe: Abrufen

5. Woche

- Wippe – Theorie und Kennenlernen
- Weitsprung – Abrufen und Schicken
- Tunnel – Vorschicken, Abrufen, Mitlaufen
- Slalom
- Hausaufgabe: erste Führübung



6. Woche

- A-Wand – Dynamische Zonen
- Reifen – Vorschicken und Abrufen
- Stofftunnel – Mitlaufen
- Slalom
- Hausaufgabe: Belgier

7. Woche

- Wippe – Kippen
- Tunnel – Eingangswinkel und Biegungen
- Hürde – Abrufen, Sprungtechnik und Anlaufwinkel
- Slalom
- Hausaufgabe: Außen

8. Woche

- Steg – Dynamische Zonen
- Reifen – Mitlaufen
- Tisch – Position festigen
- Slalom
- Hausaufgabe: Franzose

9. Woche

- Wippe – Mitlaufen
- Weitsprung – Absichern
- Stofftunnel – Absichern
- Slalom
- Hausaufgabe: Kreuzen

10. Woche

- Wippe – Absichern
- Reifen – Absichern
- tisch – Absichern
- Slalom
- Hausaufgabe: Wechsel wiederholen