



Ablauf SBW-Technikworkshop 28.4.2018 Furtwangen/Schönwald

9.20 Uhr	Treffen im Foyer des SkiF	alle Teilnehmer
9.30 Uhr	Begrüßung, Organisatorisches	Landestrainerteam
9.40 Uhr	Inputreferat	K. Rast
10.10 Uhr	Grundposition im SLL	D. Notz
10.30 Uhr	4 Theorie- Workshops à 20 min -1:1-Technik und Doppelstockschub -Beinarbeit im Skating -Diagonaltechnik -2:1 mit aktivem Armschwung	O. Dorer W. Kuss D. Notz K. Rast
12.10 Uhr	1 Praxis-Workshop zum Voraussetzungstraining à 15 min -Rumpfstabilität -Imitation -Elchsprünge -Koordination	O. Dorer W. Kuss D. Notz K. Rast
12.30 Uhr	Mittagessen im SkiF	
14.15 Uhr	Treffen an der Skirollerstrecke in Schönwald	
14.20 Uhr	4 Praxis-Workshops à 30 min -1:1-Technik und Doppelstockschub -Beinarbeit im Skating -Diagonaltechnik -2:1 mit aktivem Armschwung	O. Dorer W. Kuss D. Notz K. Rast
16.30 Uhr	Abschlussrunde	Landestrainerteam
17 Uhr	Ende	

Die Praxisworkshops können auch als passiver Teilnehmer besucht werden.