

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7	Tag 8	Tag 9	
	17h00 <b>Check-In Hotel</b> Teilnehmende mit Hotelbuchung	Frühstück								
09.00 - 12.00		<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie	<b>Einstimmung</b> evtl. Theorie
		Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis
		Mittagspause								
13.00 - 16.30		Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis	Praxis
		<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie	<b>Reflexion</b> evtl. Theorie
	<b>Abendessen</b>									
20.15	<b>Kurseröffnung</b> <b>20h15</b> Programm, Ziele, Erwartungen							<b>Kursabend</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!
- Skipflegeprodukte
- Trinkgurt oder Trinkbidon / kleiner Rucksack
- 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/services/shop](http://www.snowsports.ch/de/services/shop) bestellt werden!

## Cours d'Instructeur (IK), ski de fond, 1ère partie

## Programme provisoire

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	
	<b>17h00</b> <b>Check-in hôtel</b> Pour les participants avec réservation d'hôtel	Petit déjeuner								
9h00 - 12h00		<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie	<b>Introduction</b> evtl. théorie
		Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique
		Repas de midi								
13h00 - 16h30		Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique	Pratique
		<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie	<b>Réflexion</b> evtl. théorie
		Souper								
20h15		<b>Ouverture du cours</b> Programme, objectifs, attentes							<b>Soirée du cours</b>	

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

### Matériel:

- Équipement classique et de skating
- Nous recommandons les longueurs de bâtons suivantes : Bâtons de skating/taille du corps moins 20 cm, Bâtons de ski classique/taille du corps moins 30 cm.
- 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\*

\*Les manuels doivent être commandés au moins cinq jours ouvrables avant le début du cours via [www.snowsports.ch/de/services/shop](http://www.snowsports.ch/de/services/shop) !

## Corso istruttori (IK), sci di fondo, parte 1

## Programma provvisorio

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7	Giorno 8	Giorno 9	
	17h00 <b>Check-in al- bergo</b> per i parte- cipanti che allog- giano in albergo	Colazione								
09.00 - 12.00		<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	<b>Introduzione</b> evtl. teoria	
		Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	
		Pranzo								
13.00 - 16.30		Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	Pratica	
		<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	<b>Riflessione</b> evtl. teoria	
		Cena								
20.15		<b>Apertura del corso</b> Programma, obiettivi, aspetta- tive							<b>Serata del corso</b>	

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

### Attrezzatura:

- 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/de/services/shop!](http://www.snowsports.ch/de/services/shop!)