Skitechnik im Kleingruppentraining

Preis auf Anfrage	SAISON Winter	SCHWIERIGKEIT Medium	TOURDAUER 1 Tag

Individuelle Skitechnik im Kleingruppenunterricht

Dieses Kursformat bietet Dir mit maximal 3 gleichgesinnten in einer Gruppe viel Spaß und einen Tag intensivstes Lernen und Erleben auf dem Ski. Dein/e Skilehrer/-in bietet Dir innerhalb unseres Kleingruppenkonzepts ein Training, das durch die erweiterten Möglichkeiten in der Gruppe (zielführende Aufgabenstellungen zu zweit, zu dritt, usw.) schnell zum Erfolg führt. Trotzdem ist es unser Anspruch ganz individuell auf Dein aktuelles Fahrkönnen, Deine Wünsche und Deine Zielvorstellung (Tiefschneetechnik, Buckeltechnik, Freeriden, Skitourengehen, individuelles Fahrkönnen verbessern, usw.) einzugehen. Angepasst an die aktuellen Verhältnisse treffen wir die Auswahl. Wir beginnen mit einer Analyse des jeweiligen Fahrkönnens und arbeiten dann mit gezielten Technikübungen und modernsten Trainingsmethoden. Mittels zusätzlicher Videoanalyse arbeiten wir an den gemeinsam festgelegten Zielen. Durch individuelle Aufgabenstellung erhältst Du so ein Personaltraining in der Gruppe.Wir bringen dabei auch Hilfsmittel aus dem Functional Training ein, welche sehr viel Spaß beim Lernen ermöglichen. Abgestimmt auf deine Kondition und Zielsetzung vermitteln wir dabei auch die nötige Taktik. Das Ziel ist, dass wir Dich deiner Wunschvorstellung an diesem Ausbildungstag schnell näher bringen. Gerne können auch mehrere Tage gebucht werden. Du möchtest lieber Einzelunterricht? Frag uns dazu an unter info@bms-bergschule.de Touren Highlights:

- Verbesserung des eigenen Fahrkönnens mit Einzelanalyse
- Videoanalyse und individuelle Aufgabenstellung
- Taktikschulung am Hang
- Auswahl des Skigebiets nach Verhältnisse
- Gezielte Verbindung zum Offpisttraining

Termine

Tourtermine	Bergführer	Buchen

Weitere Termine auf Anfrage

Programm

1.Tag:
Um 09:00 starten wir im Skigebiet, das wir nach den aktuellen Verhältnissen auswählen.
Zunächst analysieren wir das persönliche Können und stimmen Wünsche sowie Zielvorstellungen ab.
Wir legen dann los mit gezielten Übungen und Fahrtechniktraining. Im Kleingruppenunterricht und mit individuellen Aufgaben wird unser Skilehrer mit Dir an deinen Stärken feilen und die Skitechnik schulen. Die taktische Beurteilung eines Hanges besprechen wir ebenso und schulen den Tag über passend auf deine Kondition und Zielvorstellung.

Hinweis: Alle Informationen zum Treffpunkt erhältst Du ca. 5 Tage vorher, damit wir bestmöglich die aktuellen Verhältnisse beurteilen können.

Schwierigkeitsbewertung

Du fährst gerne Ski. Bist gern mit Gleichgesinnten in einer kleinen Gruppe unterwegs und hast Lust dein persönliches Können zu verbessern.
Du benötigst Kondition für einen Skitag. Ca. 5-6h Skifahren

Ausrüstung

Bekleidung
Skitourenschuhe oder Skistiefel, Skisocken + Ersatz, Skitourenhose/Skihose , Wind- und Wasserabweisende Überhose empfohlen (z.B. Gore-Tex), Wärmeschicht: Pullover, Jacke (z.B. Fleece, Softshell, Primaloft, leichte Daune), Wind- und Wasserabweisende Überjacke (z.B. Gore-Tex), Warme Mütze, Warme, wasserabweisende Fingerhandschuhe, Sonnenbrille, Skibrille Alpin

Persönliche Ausrüstung
Sonnencreme LSF 50, Lippenbalsam, Persönliche Fotoausrüstung, Trinkflasche oder Trinksystem (Camelback) mind. 1 Liter

Technische Ausrüstung
Ski deiner Wahl, Skihelm, Skibrille
beim Tiefschneetraining: Bergrucksack ca. 20-25 Liter, Skihelm (leicht), Teleskop- oder feste Skistöcke mit großen Tellern, Off-Pist-Ski, Skitourenfelle, LVS Gerät, Lawinenschaufel, Lawinensonde

Verpflegung
Zwischenverpflegung Trockenobst, Vollkornriegel oder Energieriegel

Leistungen und zusätzliche Kosten

Leistungen

- 1 Tag Skilehrer
- min. 4 / max. 4 Teilnehmer
- LVS-Gerät, Schaufel und Sonde von Ortovox bei Bedarf

Zusätzliche Kosten

- Individuelle Anreise
- ca 50,- Liftpass
- persönliche Ausgaben