

|                 |                         |                    |                                                                              |
|-----------------|-------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Titel</b>    | Modul Fortbildung<br>MF | <b>Kursleitung</b> | Annina Reber, esa-Expertin,<br>Schneesportlehrerin<br>Telefon: 079 560 78 86 |
| <b>Sportart</b> | Alle esa-Sportarten     | <b>Sekretariat</b> | Telefon: 031 306 67 67<br>Mo-Do 08.30–11.30                                  |
| <b>Kurs-Nr.</b> | NFS esa 3726            | <b>Kursgebiet</b>  | Skilift Schilt, Mollis GL                                                    |
| <b>Datum</b>    | Sonntag, 20.12.2026     |                    |                                                                              |

## Detailprogramm esa NFS-Modul Fortbildung

### Skifahren abseits der Piste, Methodik und Technik

#### Kursziel:

An diesem Trainingstag fördern wir gezielt unsere Sensorik, verstehen und erleben das Zusammenspiel zwischen Körper und Ski und erhalten persönliche Übungen zur Verbesserung der eigenen Skitechnik. Dabei sammeln wir viele Abfahrtsmeter, um die Übungen direkt umzusetzen und zu festigen.

Dieser Kurs ist als esa-Modul Fortbildung angemeldet. Erfahrene esa-Leiter:innen schärfen ihren Blick für typische Fahrfehler und erhalten praxisnahe Tipps für Feedbacks und Übungen, die sich unkompliziert in ihre Sektionstouren integrieren lassen.

#### Kursgebiet:

Falls der Skilift Schilt infolge Schneemangel nicht geöffnet sein sollte, weichen wir in das nächste geöffnete Skigebiet aus. Die definitiven Infos folgen eine Woche vor Kursbeginn.

#### Tagesprogramm

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>09.00</b>         | Treffpunkt beim Parkplatz Steinböden<br><a href="https://maps.app.goo.gl/AKiotSoKXXup3vaT8">https://maps.app.goo.gl/AKiotSoKXXup3vaT8</a><br>Falls genügend Autos vorhanden sind, bilden wir Fahrgemeinschaften.<br>Ansonsten organisiere ich für uns einen Gruppentransport ab Bahnhof Näfels-Mollis. |
| <b>09.00 - 09.15</b> | Miteinander den Kurs eröffnen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erfahrungen/Ausbildungen als esa-Leiter:in</li> <li>• Ziele, Motive und Erwartungen an den Kurs</li> </ul>                                                                                                                     |

|  |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zum Kursablauf</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>09.15 - 11.45</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen: Mobilisieren, Grundposition und Stabilität, Reaktionsschnelligkeit</li> <li>• Einfahren: Grundposition, Zusammenspiel Körper-Ski erfahren</li> <li>• Parallelschwung gerutscht: Schwungphasen</li> <li>• Persönliches Technikthema</li> </ul> |
|  | <b>11.45 - 13.00</b> | Mittagspause im Naturfreundehaus                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <b>13.00 – 15.30</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standardsituationen bei anspruchsvollen Schneesverhältnissen und konkrete Lösungsansätze</li> <li>• Prinzip der Variation</li> <li>• Persönliches Technikthema</li> </ul>                                                                                |
|  | <b>15.30 - 16.00</b> | Reflexion, Ausblick und Evaluation                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | <b>16.00</b>         | Kursschluss                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Informationsvermittlung / Einordnung

Sportpraxis erleben / gestalten

Rahmenprogramm / Verpflegung / Pause

#### Packliste:

- Skiausrüstung (Alpinski oder Tourenski) Falls beides vorhanden ist, empfehlen wir, den Kurs mit Tourenskis zu absolvieren.

Ich freue mich, dich bald im Kurs zu begrüßen.

Annina Reber

Ausbildungsverantwortliche NFS