**LV Skating:**

**Ablauf:**

Die Lehrveranstaltung wird an 8 Kurstagen abgehalten. Falls keine eigene Ausrüstung vorhanden ist, kann am ersten Tag die Ausrüstung ausgeliehen werden. Anschließend fahren wir zu einem Langlaufgebiet (Gnadenwald, Lüsens, Axams, …). Je nach Gebiet fällt evtl. eine Loipengebühr an, die selbst bezahlt werden muss. Der Kurs dauert täglich drei Stunden, wobei die An- und Rückfahrt nicht mit eingerechnet wird. Am letzten Kurstag findet eine praktische Prüfung statt, welche das Eigenkönnen (Feinform Ein- und Zweitakter) überprüft. Benotet wird dabei das Können und nicht der Lernfortschritt über die 8 Tage. Zur Vorbereitung auf den Kurs das Skript lesen, die unten angeführten Videos anschauen und möglichst viele Gleichgewichtsübungen durchführen.

**Treffpunkt Kurs A:**

Montag 16.12.2019 8:30 ohne Ausrüstung

9:15 mit Ausrüstung

Montag 3.02.2020 8:30 ohne Ausrüstung

9:15 mit Ausrüstung

**Treffpunkt Kurs B:**

Montag 3.02.2020 8:30 ohne Ausrüstung

9:15 mit Ausrüstung

**Ausleihe Skating Ausrüstung (Ski, Stöcke und Schuhe) an der USI:**

Bezahlung: 25 € für 4 Tage oder 50 € für 8 Tage

an der Portierkasse nur mit Bankomat, Beleg zur Ausleihe mitnehmen;

Rückgabe: nach letztem Kurstag

**Allgemeines**

• Länge der Skistöcke (Skating – bis zum Kinn)

• eigenes Material darf nicht älter als 15 Jahre sein (guter Schuh unbedingt erforderlich)

:

• Kleidung – funktionelle Kleidung (keine Skibekleidung – viel zu warm)

• Skriptum kann unter der Adresse <http://sport1.uibk.ac.at/lehre/kurt/> runtergeladen werden

• Verpflegung: warmer Tee ist kein Nachteil

• Anfahrt: muss selber organisiert werden (Mitfahrgelegenheit mit anderen Studierenden

organisieren

• Bei Verhinderung sofort Abmelden, da bei einem unentschuldigten Fernbleiben eine Sperre

von einem Jahr vergeben wird

**Videos:**

Anfängerunterricht

<https://www.youtube.com/watch?v=-sUKRP9H2R4>

DSV-Experten-Tipps: Skating 2-1 mit aktivem Armschwung (Skilanglauf - Skating-Technik)

<https://www.youtube.com/watch?v=bLRtk7y8jck>

<https://www.youtube.com/watch?v=XuxxjAQHF0U>

DSV-Experten-Tipps: Skating 1-1 (Skilanglauf - Skating-Technik)

<https://www.youtube.com/watch?v=XmAuZz3kGbY>