



Verletzungsprophylaxe im Schneesport U14/U16 (SWSK CP ZSV 36.23.) vom Samstag, 17.06.2023

SWISSski

Innovieren als Basis des Ausbildungsverständnis		
9.00 – 9.30 Uhr Aula Wyden 2		Kurseröffnung und Einführung ins Thema Informationen zum Ablauf / «Verletzungsprophylaxe im Schneesport» <i>Peter Läubli</i>
9.30 – 11.00 Uhr Aula Wyden 2		Aktive Verletzungsprophylaxe im Nachwuchs «ein Muss»? Richtige Belastungen unter der Berücksichtigung der Trainings-Guide-Line! <i>Jörg Spörri</i>
11.00 – 11.15 Uhr		ev. Pause/Networking <i>Alle</i>
11.15 – 12.00 Uhr Aula Wyden 2		Update Jugend+Sport, Innovieren Ergänzungen zum Selbststudium und Fragen <i>Peter Läubli</i> Verletzungsprophylaxe in der Praxis (Einführung in den Praxisblock) <i>Oliver Koch</i>
12.00 – 13.15 Uhr Kloster		Mittagessen in der Kantine Eventuell - Führung durch die Sportmittelschule Engelberg -
13.15 – 14.45 Uhr Kraftraum FW 1 & 2/Kraftwerk		Praxisteil Prävention durch Stabilität – Übungsbeispiele «Bewegungsqualität als Basis der Verletzungsprophylaxe» - Rumpf – Squats – Sprünge – Beinachse... <i>Oliver Koch/Raphi Schmidiger</i> Turnhalle Wyden
14.45–15.00 Uhr Halle / Raum		Pause
15.00–16.15 Uhr Aula Widen 2		Sportspsychologie: Erfolgsfaktoren für Spitzenleistungen «Mindset im Spitzensport» gegeben oder kann es sich entwickeln? <i>Reto Faden</i>
16.15 Uhr Aula Wyden 2		Kursabschluss/Informationen <i>Peter Läubli</i>

Kurskader 3

Teilnehmende Damen: ? / Herren: ? / **Total: 24**

Programmänderungen bleiben vorbehalten