

# WOCHENPROGRAMM

## WEEKLY PROGRAMME



### SONNTAG: TEAM BUILDING

- ✓ Gruppeneinteilung auf dem Sammelplatz
- ✓ Warm-Up zu cooler Musik mit unserem Gasti
- ✓ Einfahren und Gewöhnen an die Skier
- ✓ Basisübungen und Wiederholen des Liftfahrens
- ✓ Förderung der Gruppendynamik und des Teamspirits

### SUNDAY: TEAM BUILDING

- ✓ group division on our meeting point
- ✓ warming up with cool sound and our funny Gasti
- ✓ on easy slopes we get used to the skis again
- ✓ basic exercises and repeat riding the ski lift
- ✓ support of the group dynamics and team spirit

### MONTAG: ADVENTURE DAY

- ✓ Aufwärmübungen und Kennenlernspiele
- ✓ Übungsreihen zur Technikverbesserung
- ✓ Rhythmus- und Tempovariation auf flachen und steilen Pisten
- ✓ Einsatz von modernen Unterrichtsmitteln und Lernhilfen
- ✓ Abenteuerreise im Skigebiet Dorfgastein-Großarl

### MONDAY: ADVENTURE DAY

- ✓ warming up and get to know each other
- ✓ exercise series for technical improvement
- ✓ variation of rhythm and speed on flat and steep slopes
- ✓ use of modern teaching and training aids
- ✓ adventure trip through the ski area Dorfgastein-Großarl

### DIENSTAG: SAFETY DAY

- ✓ spezielles Technikprogramm mit Snowsails, Reifen, Seilen, ...
- ✓ Unterricht im richtigen Verhalten auf und abseits der Piste
- ✓ Pistenregeln, Erste-Hilfe Maßnahmen und alpine Gefahren
- ✓ Rennlauftraining: Slalom und Riesentorlauf mit Kurzkippern
- ✓ Einführung in das Freestyle-Skiing und Freeriding

### TUESDAY: SAFETY DAY

- ✓ special technique programme with snow sails, tubes, ropes, ...
- ✓ instruction in right behaviour on and off the slope
- ✓ ski rules, first aid measures and alpine dangers
- ✓ race training: slalom and giant slalom with short tipper-poles
- ✓ basics of freestyle skiing and freeriding

### MITTWOCH: ACTION DAY

- ✓ Übungsreihen für Grundposition, alpines Fahrverhalten, richtiges Einleiten der Kurven, Gleichgewicht, ...
- ✓ Torlauftraining auf der original Rennstrecke
- ✓ Techniktraining im Slalom mit Bewegungsaufgaben
- ✓ Vertiefung der Freestyle- und Freeride-Technik

### WEDNESDAY: ACTION DAY

- ✓ exercises for alpine basic position, right skiing position, triggering curves, balance, ...
- ✓ giant slalom training on the original race track
- ✓ slalom training with movement tasks
- ✓ advanced freestyle and freeride programme

### DONNERSTAG: KINDEROLYMPIADE

- ✓ 10:30 Uhr Skirennen unserer Top-Gruppen an der Mittelstation
- ✓ 13:30 Uhr Skirennen im Gasti-Schneepark an der Talstation
- ✓ Skiunterricht mit individuellen Übungen und Technikprogramm
- ✓ Tiefschneeunterricht & Buckelpiste, Freestyle im Fun Park
- ✓ 15:15 Uhr Siegerehrung: Showbühne beim Skikindergarten

### THURSDAY: MINI OLYMPICS

- ✓ 10.30 am ski race for our advanced groups at the half-way station
- ✓ 01.30 pm ski race in our Gasti-Snowpark at the base station
- ✓ ski instruction with individual exercises and technical training
- ✓ deep snow and mogul field training, freestyle in the fun park
- ✓ 03.15 pm victory ceremony: show stage at the ski kindergarten

### FREITAG: SKISAFARI

- ✓ Skisafari im Skigebiet Dorfgastein-Großarl mit Mittagspause auf der Wengeralm
- ✓ für Gruppen 1, 2 und 3: große Skisafari im Skigebiet Schlossalm-Stubnerkogel (Bad Hofgastein & Bad Gastein) mit Mittagspause auf der Schlosshütte
- ✓ Besuch der Hängebrücke und Aussichtsplattform
- ✓ New-School Skiing: Jumps und Slides im Snowpark Gastein

### FRIDAY: SKI SAFARI

- ✓ ski safari through the ski area Dorfgastein-Großarl with lunch break at the Wengeralm
- ✓ for groups 1, 2 and 3: big ski safari through the ski area Schlossalm-Stubnerkogel (Bad Hofgastein & Bad Gastein) with lunch break at the Schlosshütte
- ✓ visit of the suspension bridge and viewing platform
- ✓ new school skiing: jumps and slides in the Snowpark Gastein

