



LEHRPLAN

Schnupperschneeschuhwanderung

Kursziel

Basiswissen und Einblicke in das Schneeschuhwandern gewinnen und erlernen.

Kursablauf*

	1. Tag
Vormittag	Einführung 30 min
	Materialkunde Gelände 1 h
	LVS-Check vorm Aufstieg 30 min
	Grundtechniken auf Tour
Nachmittag	Standardmaßnahmen auf Tour
	Orientierung auf Tour
Abend	Nachbesprechung drinnen 1 h

*realer Kursablauf kann Aufgrund von Wetter, Gruppe etc. sehr stark variieren.



Kursinhalt

Einführung ○ Gruppenvorstellung (Erwartungen, Wünsche/Ängste) ○ Appell Eigenverantwortung
○ Kurs-/Tagesablauf

Materialkunde ○ Kleidung, Schuhe, Stöcke, Schneeschuhe, Rucksack ○ Notfallausrüstung (LVS, Sonde, Schaufel)

LVS Check ○ anlegen des LVS Gerätes ○ Basics zur Verwendung des Gerätes ○ kleiner Check

Grundtechniken ○ Gehtechniken im Auf- und Abstieg ○ Verwendung der Stöcke ○ Position des Oberkörpers ○ Tipps rund ums unterwegssein im Gelände (was tun wenn Reibstellen am Fuß, Pausen im Gelände gestalten, usw.)

Standardmaßnahmen im Gelände anwenden ○ LVS Check ○ Lawinenlagebericht (Wozu dient der LLB? Was prognostiziert er mir für den heutigen Tag? Was ist für uns relevant?) ○ klare Kommunikation (wohin gehen wir, Tempo, Pausen) ○ Wahrnehmung (was sehe ich, was bedeutet das für mich, wie gehts mir, wie gehts der Gruppe, usw.) ○ Abstände einhalten (Wozu? Wann? Wie groß müssen die Abstände sein?)

Orientierung ○ ständige Orientierung (um zu wissen wo man ist) ○ Himmelsrichtungen ○ Geländedeformen erkennen

Nachbesprechung ○ den Tag Revue passieren lassen (wie wars für mich, was hat mir getaugt, was weniger, usw.) ○ offene Fragen klären