

MHW 1/23 Windsurfen SUP | SHEM 1/23 Planche à voile SUP

Kursleitung, direction du cours Maurus Netzer

Administration Dounia Chervet

Telefon, tél. 058 467 63 57

Kursort, lieu du cours Ipsach, Magglingen

mhw@baspo.admin.ch

	Montag, lundi 10.07.2023	Dienstag, mardi 11.07.2023	Mittwoch, mercredi 12.07.2023	Donnerstag, jeudi 13.07.2023	Freitag, vendredi 14.07.2023
07.00		Morgenessen Petit-déjeuner à Macolin	Morgenessen Petit-déjeuner à Macolin	Morgenessen Petit-déjeuner à Macolin	Morgenessen Petit-déjeuner à Macolin Abgabe Unterkunft Libérer les chambres!
08.00		Programminhalte - Input Meteosituation - Fachausbildung: Windsurfen oder SUP, Grundelemente und persönliche Fahrtechnik - Fachausbildung: Windsurfen oder SUP, Vertiefung der Manöver - Materialkenntnisse: Windsurfen oder SUP Contenus - input situation météo - formation spécialisée : planche à voile ou SUP éléments de base et technique personnelle de conduite - formation spécialisée : planche à voile ou SUP approfondissement des manoeuvres - connaissance du matériel : planche à voile ou SUP			
10.00	Treffpunkt auf der Wassersportanlage in Ipsach (WSAI)				
	Mittagessen WSA Ipsach, repas à Ipsach	Mittagessen WSA Ipsach, repas à Ipsach	Mittagessen WSA Ipsach, repas à Ipsach	Mittagessen WSA Ipsach, repas à Ipsach	Mittagessen WSA Ipsach, repas à Ipsach
13.30		Programminhalte - Input Meteosituation - Fachausbildung: Windsurfen oder SUP, Grundelemente und persönliche Fahrtechnik - Verhalten in schwierigen Situationen, Vorfahrts- und Vortrittsregeln - SUP: Sensibilisierung für Sicherheit, d.h. Gefahrenerkennung sowie entsprechende Verhaltensweisen erlernen - Kleine Wettkampfformen, Spielformen mit Brett und Rigg - SUP, Halbtages- oder Tagesausflug in der Umgebung, meteoabhängig - Reflexion der Unterrichtsaspekte im Wassersport Contenus - Input situation météo - Formation spécialisée : planche à voile ou SUP, éléments de base et technique personnelle de conduite - Comportement en situations difficiles, règles de priorités et de droit de passage - SUP : sensibilisation à la sécurité, apprendre à reconnaître les dangers et les comportements appropriés - petits exercices sous formes de compétition, jeux avec la planche - SUP : excursion d'une demi-journée ou d'une journée dans les environs, selon la météo - Réflexion sur les aspects pédagogiques des sports nautiques			
					Kurrschluss 17.00 Uhr WSA Ipsach Clôture du cours à 17h au centre nautique d'Ipsach WSAI
Ab 18.00	Abendessen Magglingen Repas à Macolin	Abendessen Magglingen Repas à Macolin	Abendessen Magglingen Repas à Macolin	Abendessen Magglingen Repas à Macolin	

Änderungen vorbehalten