

# LANGLAUFLEHRER-FORTBILDUNG

## AUSBILDUNGSPROFIL

### Zielgruppe:

Landeslanglauflehrer, Diplomlanglauflehrer und Skischulleiter

### Ausbildungsziel:

Die Absolventen erhalten eine fundierte Fortbildung in den wesentlichen Bereichen des Langlaufs in Theorie und Praxis. Besonderes Augenmerk wird auf die Langlauftechniken in Schuleform gelegt. Die lehrplanmäßige Demonstration der Übungen auf fortgeschrittenem Niveau sowie das Verständnis der Bewegungsabläufe sind dafür Grundvoraussetzung. Einhergehend wird auch an der Steigerung und Festigung des Eigenkönnens gearbeitet.

### Inhalte Theorie:

#### Langlauftechniken in Eigenkönnen und Schuleform

Neue Erkenntnisse in Bewegungslehre, Unterrichtslehre, Ausrüstungs- und Gerätekunde, Schnee- und Wachskunde

### Inhalte Praxis:

#### Fortgeschrittenes bis professionelles Niveau der einzelnen Lauftechniken in Eigenkönnen und Schuleform

Klassik-Technik: Diagonalschritt im Anstieg, Doppelstock mit Zwischenschritt, direkter Spurwechsel, Technikwechsel sowie die Techniken aus Langlauflehrer-Anwärter

Skating-Technik: Eintakter, symmetrischer Zweitakter, schneller Seitenwechsel, Technikwechsel, Halbschlittschuhschritt sowie die Techniken aus Langlauflehrer-Anwärter

Brems-, Abfahrts- und Kurventechniken: Pflugbogen, Bogentreten aktiv/passiv sowie die Techniken aus Langlauflehrer-Anwärter

#### Praktische-methodische Übungen für Kinder und Erwachsene

Dabei geht es hauptsächlich um das Beschreiben und Vorzeigen von Bewegungsabläufen auf fortgeschrittenem Niveau in Form von Lehrproben und Lehrauftritten. Das Erkennen von Fehlern und das richtige Anbringen von Korrekturen ist ein weiterer wesentlicher Punkt, der zum Erfolg eines guten Unterrichtes beiträgt.

### Teilnahmebestätigung:

Nach Absolvierung dieser Fortbildung erhalten alle Teilnehmer eine Bestätigung über die Teilnahme. Die Fortbildung wird auch im neuen Ausweis im Scheckkartenformat eingetragen. Bereits ausgestellte Scheckkarten bitte retournieren! Bei Erstaussstellung (wird nur bei aktiver Tätigkeit in einer Tiroler Schischule ausgestellt!) wird dafür ein Foto im JPG-Format oder ein Passfoto benötigt.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Ausbildungs- und Prüfungssprache Deutsch ist!

**Termin:** 13.12.2026  
**Ausbildungsort:** Niederthai  
**Treffpunkt:** 9:00 Uhr Hotel Tauferberg, Niederthai 12a, 6441 Umhausen  
An der Rezeption in Langlaufbekleidung

---

**Kursleiter:** Peter Schwandl  
Tel +43 688 8193605  
E-Mail [info@langlaufschule-achensee.at](mailto:info@langlaufschule-achensee.at)  
**Anmeldeschluss:** 13.11.2026

---

### Ausrüstung

- Klassik Ausrüstung
- Fellski oder Schuppenski, Stöcke (Körpergröße x 0,84), Schuhe (zum Bindungssystem passend)
- Skatingausrüstung
- Skatingski, Stöcke (Körpergröße x 0,89), Schuhe (zum Bindungssystem passend)
- Langlaufbekleidung mit warmer Überbekleidung und Regenschutz
- Trinkflasche oder -gurt
- Sonnenbrille und -schutz für Haut und Lippen
- Rucksack für Ersatzkleidung und Erste-Hilfe-Set
- Schreibmaterial
- E-Card für den Bedarfsfall

### TEILNAHME-VORAUSSETZUNGEN

- o Online-Anmeldung über die Website des Tiroler Skilehrerverbandes:  
<https://www.tirolerskilehrerverband.at/tiroler-skischule/ausbildungstermine/>
- o Erfolgreicher Abschluss der Landeslanglauflehrer- oder Diplomlanglauflehrer-Prüfung
- o Ausreichende Kranken-, Unfall und Haftpflichtversicherung – ist selbst Vorsorge zu treffen!

#### **Kosten:**

€ 104,00 pro Person

#### *Liftkosten:*

Wenn zum Erreichen der Loipe ein Lift benötigt wird, können hierfür etwaige Zusatzkosten anfallen. Diese sind vor Ort in bar zu bezahlen.