

Version 07.06.2023

## **Outdoor Winter Freestyle Ski (W104066a) / Snowboard (W104066b)**

Bachelorstudiengang „Sportwissenschaft“, zweiter Studienabschnitt / HS23

<b>Datum</b>	<b>Samstag 27.01. – Freitag, 02.02.2024</b>	
<b>Kursleitung</b>	Technische Leitung: Dr. Grazia Lang & Schneesportteam Administration: Dr. Grazia Lang	
<b>Zielsetzung</b>	Im Freestyle-Kurs werden verschiedene Elemente des Freestyle Snowboardens/Skifahrens auf der Piste und im Park erlernt, angewandt und reflektiert.	
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Switch fahren auf der Piste</li><li>• Basic Air über kleinen Kicker</li><li>• Lust, im Snowpark &amp; Pistenfreestyle Neues auszuprobieren</li><li>• Vorgängige Schneepraxis in der laufenden Saison</li></ul>	
<b>Empfehlungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bestandene J+S Leiterausbildung</li></ul>	
<b>Unterkunft</b>	Kurs- und Sportzentrum (KUSPO), Simmendamm 9, CH-3775 Lenk	
<b>Verpflegung</b>	Halbpension im KUSPO; Mittagessen ist i.d.R. organisiert und vor Ort zu bezahlen.	
<b>Programm</b>	<b>Anreise Samstag</b> 14.39 Zug ab Bern 17.03 Ankunft KUSPO Anschliessend Kurseröffnung, Administration, Theorie, etc.	<b>Abreise Freitag</b> Ca. 16.00 Abreise KUSPO Uhr
<b>Programm</b>	<b>Allgemeine Tagesordnung (ca.)</b> 07.30 Uhr Morgenessen 09.00 Uhr Unterricht 12.00 Uhr Mittagessen 13.30 Uhr Unterricht 18.30 Uhr Nachtessen 20.00 Uhr Theorie (teilweise)	
	Pünktliches Erscheinen ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Blockveranstaltung.	
<b>Prüfungs- anmeldung</b>	Es muss zwingend während des offenen Prüfungsanmeldefensters die <b>Prüfungsanmeldung im KSL</b> erfolgen.	
<b>Ausrüstung</b>	<u>Ski/Snowboard</u> : <b>Helm (obligatorisch), Freestyle-Ski/-Snowboard</b> , vollständige Ski- oder Snowboardausrüstung.	

Allgemein: Duschtuch, Handtuch, persönliche Utensilien, Hausschuhe, Hallenschuhe, Sport- und Badesachen, evtl. Boulderfinken/Magnesium, **Stirn- oder Taschenlampe für Nachtabfahrt**, Schreibzeug, evtl. Laptop, evtl. Vorhängeschloss (Schliessfächer in den Zimmern können damit abgeschlossen werden).

Theorie: Unterlagen werden im Kurs abgegeben.

<b>Kosten</b>	Unterkunft, Halbpension, Kursmaterialien	CHF 499.00
	Skiabonnement, falls benötigt (inkl. Depot CHF 5.-)	CHF 156.00
	Subventionen	CHF -210.00
	<b>Total ca.</b>	<b><u>CHF 445.00</u></b>

Die Kurskosten von ca. CHF 445.— werden nach dem Kurs in Rechnung gestellt. Hinzu kommen ca. **80-120.— für das Mittagessen** (individuell vor Ort zu bezahlen).

**Annulationsbedingungen** Abmeldungen nach Anmeldeschluss sind grundsätzlich so schnell wie möglich an Grazia Lang zu richten, weil sie eine Auswirkung auf Übernachtungsplätze und Anzahl Kursleitende haben.  
 Bei **Abmeldungen nach dem 1.10.23** werden ohne Arztzeugnis **100.— Annulationsgebühren** erhoben. Falls die tatsächlich anfallenden Kosten höher als 100.— sind, werden diese verrechnet. Bei Abmeldungen mit Arztzeugnis werden keine Annulationsgebühren, aber ggf. tatsächlich anfallende Kosten verrechnet. Wir empfehlen, eine Annulationskostenversicherung abzuschliessen.

**Absenzen** Anträge für Absenzen müssen **mindestens zwei Wochen vor Kursbeginn** an G. Lang gestellt werden. Es wird höchstens ein halber Tag Absenz gewährt. An den letzten zwei Kurstagen können keine Absenzen gewährt werden (Prüfungen).

**Bemerkungen** Der Freestyle-Kurs führt zu keiner J+S Leiteranerkennung.  
**Es wird davon abgeraten, zwei ISPW Schneesportwochen unmittelbar nacheinander, d.h. im selben Semester, zu absolvieren** (physische Belastung, repetitive Inhalte).

Nach dem Anmeldeschluss geht eine Umfrage bezüglich Skiabo, Gruppeneinteilung, Allergien, etc. an die Angemeldeten.

Bei Fragen ist zuerst die Kursausschreibung zu studieren. Bitte erst dann mit G. Lang Kontakt aufnehmen ([grazia.lang@unibe.ch](mailto:grazia.lang@unibe.ch)) und dabei angeben, **welchen Kurs und welche Kurswoche** das Anliegen betrifft.

Institut für Sportwissenschaft  
 Fachleitung Outdoor

Dr. G. Lang