

# Programm für das JO- / J+S-Lager vom 26. bis 31. Dezember 2023



Zeit	Dienstag, 26.12	Mittwoch, 27.12	Donnerstag, 28.12	Freitag, 29.12	Samstag, 30.12	Sonntag, 31.12		
	Ski Snowboard	Ski Snowboard	Ski Snowboard	Ski Snowboard	Ski Snowboard	Ski Snowboard		
07:45 bis 08:15	<b>06:45 Uhr Abfahrt</b>  Rössliplatz Wasen mit Car  Ankunft 10:30 Uhr Disentis  Information über Lagerorganisation  Anschl. Unterkunft beziehen	Wake-Up im Freien Morgenessen				07:00 Uhr Unterkünfte räumen  07:30 Uhr Morgenessen  Anschl. Aufräumen und "Putzen"		
09:15 bis 11:30		Gruppenunterricht						
		Schrittformen  Auf- und Umkanten Bremsen, Rutschen und Tempokontrolle	Gleiten Rutschen Speedcheck	Schwingen Einbein -/ Kurzschwung	Drehvariante Beugevariante Streckvariante Kippvariante	Einfahren  Lagerrennen	Slopestyle und Springen	Ollie Pops Slopestyle und Springen
12:00	Mittagessen							
13:15 bis 16:00	Gruppeneinteilung und Materialkontrolle  Einfahren	Gruppenunterricht				Wunschprogramm auf der Piste		
		Schwingen auf verschiedenen Oberflächen  Kombinieren Variieren Alles rückwärts	Walzern Wheelen Sliden	Synchro Tricks und andere Kunststücke	Buckelpiste Carven Switch fahren Kurzschwingen Variieren -/ Differenzieren		Variieren & Differenzieren Kombinationsformen Nose Wheelie Snow Spray	Funpark Kombinationsformen
16:00 bis 17:00		Nordische Kombination	Eiskunstlauf/Eishockey Finale					
18:30	Nachtessen							
20:00 bis 21:30	Grosse Eröffnungsfeier	Medien-Termine	Wettkampftag	Medaillenübergabe	Schlusszeremonie			
22:00	Nachtruhe							

