

# Programm für das JO- / J+S-Lager vom 26. bis 31. Dezember 2011 in Disentis (Snowboard)

Zeit	Montag, 26.12.	Dienstag, 27.12.	Mittwoch, 28.12.	Donnerstag, 29.12.	Freitag, 30.12.	Samstag, 31.12.
07:45 bis 08:15	6.45 Uhr <b>Abfahrt</b> Rössliplatz Wasen mit Car  Ankunft 10.30 Uhr Disentis  anschl. Unterkunft beziehen  Information über Lagerorganisation	<b>Wake-Up im Freien</b> <b>Morgenessen</b>				07.00 Uhr Unterkünfte räumen 07.30 Uhr Morgenessen  anschl. Aufräumen und "Putzen"
09:15		<b>Einstimmen</b> Gruppenunterricht	Gruppenunterricht	Gruppenunterricht	Einfahren	
bis		Gleiten Rutschen Stoppen	<b>Wie die Schlangen</b>  Drehvariante Beugevariante Streckvariante Kippvariante	<b>Wie die Gazellen</b>  Ollie Pops Slopestyle und Springen mit den Cracks	<b>Der schnellste Gepard - Lagerrennen</b>	
11:30						<b>"Ausfahren"</b>
12:00	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	<b>Mittagessen</b>	Zwischenverpflegung
13:15	<b>Gruppeneinteilung und Materialkontrolle</b>	<b>Sugus-Rennen</b>	Gruppenunterricht	Gruppenunterricht	Gruppenunterricht	Heimreise mit Car  <b>Ankunft ca. 16.00 Uhr</b> <b>Rössliplatz, Wasen</b>
bis	<b>Einfahren</b>  Anpirschen in der Steppe	Gruppenunterricht  <b>Stoppen -&gt; Walzern</b> Gleiten -> Wheelen Rutschen -> Sliden	<b>verschiedene Schneeoberflächen kennenlernen</b> Buckelpistefahren Carven Alles rückwärts Kurzschwinger Variieren/Differenzieren	Synchro, Tricks und andere Kunststücke	<b>Wunschprogramm</b>  Nach Möglichkeit: Erbauen eines kl. Kickers  Funpark/ Kombinations- formen	
16:00						
16:00 bis 17:00	Video	Sandsturm-Trophy  Video	Tiere der Savanne  Video	Das Kreisen der Geier  Video	Video	
18:30	<b>Nachtessen</b>	<b>Nachtessen</b>	<b>Nachtessen</b>	<b>Nachtessen</b>	<b>Nachtessen</b>	
20:00 bis 21:30	<b>Der schönste Safari-Jeep</b>	<b>Der singende Löwe</b>	<b>Die Gefahren der Steppe</b>	<b>Safari-Quizz</b>	<b>Kampf der Geier</b>	
22:00	<b>Nachtruhe</b>					