



# LG I-a Theorielehrgang

gültig für die Saison 2009-10

Mitglied im internationalen  
Skilehrerverband

Internet:  
[www.skilehrerverband.de](http://www.skilehrerverband.de)

Bürgermeister-Finsterwalder-Ring 12  
82515 Wolfratshausen  
Telefon 08171 - 3472-0  
Telefax 08171 - 3472-10  
[info@skilehrerverband.de](mailto:info@skilehrerverband.de)

Postbank München  
231 220 – 800  
700 100 80 (BLZ)



## Inhaltsverzeichnis

1. Ziel des Lehrgangs.....	2
2. Inhalte.....	2
2.1. Muster eines Lehrgangplans.....	3

## 1. Ziel des Lehrgangs

Dieser Lehrgang dient dem Einstieg in die Ausbildung zum "staatlich geprüften Snowboardlehrer/Skilehrer". Zu Beginn dieses Ausbildungswegs werden die notwendigen theoretischen Grundlagen und aktuelle Entwicklungen rund um den Ski- und Snowboardsport vermittelt. Ziel des Lehrgangs ist die Unterweisung in den theoretischen Grundlagen der jeweiligen Ausbildungsrichtung.

## 2. Inhalte

Im Theorielehrgang werden Vorlesungen und Übungen in folgenden Gebieten durchgeführt:

- Orientierung im Gelände
- Bergfahren, Schnee- und Lawinenkunde
- Sportbiologie einschließlich Unfallkunde und Erste Hilfe
- Aspekte der Sportpädagogik und Sportpsychologie, auf die Ausbildung bezogene Didaktik und Methodik
- Bewegungslehre
- Trainingslehre
- Regelkunde und Wettkampfbestimmungen
- Geschichte der Sportart der Ausbildungsrichtung
- Organisations- und Rechtsfragen
- Übungsstättenbau und Gerätekunde
- Umweltschutz
- Fachbegriffe in englischer/französischer Sprache
- Der Lehrgang kann mit oder ohne Prüfung abschließen. Die Entscheidung trifft der Lehrgangsleiter.

Im Theorielehrgang können u.a. die Praxissportarten NordicWalking, NordicBlading, Longboarden und Trampolinspringen integriert werden. Die Ausbildungsstunden für die Sportpraxis werden dafür verwendet.



## 2.1. Muster eines Lehrgangplans

Die inhaltliche und zeitliche Verteilung des Lehrgangs wird anhand eines Lehrgangplan-Beispiels dargestellt. Die Verteilung auf einzelne Tage wird von Jahr zu Jahr neu festgelegt.

Tag	Uhrzeit	Inhalt
1. Tag	08.00 - 08.30	Anmeldung
	08.30 - 09.00	Lehrgangseröffnung
	09.00 - 11.00	Sportbiologie/Anatomie 1, 2
	11.15 - 12.00	Sportpraxis
	13.00 - 17.00	Trainingslehre
2. Tag	08.15 - 12.00	Trainingslehre
	13.15 - 15.00	Sportbiologie/Anatomie 3/Erste Hilfe
	15.30 - 17.00	Kinderskilauf
3. Tag	08.15 - 09.00	Kinderskilauf
	09.00 - 09.30	Deutscher Skilehrerverband
	10.00 - 10.45	Sportbiologie/Physiologie (Atmung, Herz, Kreislauf)
	11.00 - 11.45	Sportpraxis
	13.00 - 15.00	Didaktik/Methodik
	15.30 - 17.00	Sorgfaltspflichten
4. Tag	08.15 - 09.45	Sportbiologie/Physiologie (Ernährung)
	10.15 - 11.00	Skigeschichte
	11.15 - 12.00	Sportpraxis
	13.30 - 17.00	Bewegungslehre

Einige Themen werden im Alpinen Skilauf dargelegt, sind aber auf Snowboard übertragbar und deshalb für alle verpflichtend.