



LG II Freestyle

gültig für die Saison 2009-10

Mitglied im internationalen
Skilehrerverband

Internet:
www.skilehrerverband.de

Bürgermeister-Finsterwalder-Ring 12
82515 Wolfratshausen
Telefon 08171 - 3472-0
Telefax 08171 - 3472-10
info@skilehrerverband.de

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



Inhaltsverzeichnis

1. Ziel des Lehrgangs	2
2. Voraussetzungen	2
3. Inhalte	3
4. Ausblick.....	3

1. Ziel des Lehrgangs

Mit diesem Lehrgang wird den angehenden staatlich geprüften Snowboardlehrern das gesamte Spektrum und gleichzeitig die Faszination des Freestyle dargelegt. Der technische und methodische Trainingskurs in der Pipe, beim Springen und beim Railfahren fordert den Teilnehmern alles ab und sorgt außerdem für ein Verschieben der individuellen Leistungsgrenzen. Darüber hinaus werden hier die Anforderungen im Bereich Freestyle für das Bestehen der staatlichen Snowboardlehrerprüfung vermittelt. Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Überblick über Basiselemente aus dem gesamten Freestylebereich. Im Vordergrund steht das Verbessern des individuellen Fahrkönnens im Springen, Railfahren und Halfpipefahren, sowie die subjektive Abgrenzung des Begriffs Style.

2. Voraussetzungen

- Bestandener Eignungstest bzw. Erlass des Eignungstests.
- Helm
- Freestyleboard
- Freestylegerechter Bindungswinkel

Empfehlungen:

- Rückenprotektor
- Crashpants
- Altes Board zum Railfahren



3. Inhalte

Im Bereich Springen steht das Erlernen der optimalen Sprungtechnik über größere Schanzen die Beurteilung einer Schanze und der daraus resultierenden notwendigen Geschwindigkeit und Anfahrt und das Erlernen und Trainieren des 360's im Vordergrund. Darüber hinaus werden auch verschiedene Styleformen und Mehrkomponentensprünge geübt.

Beim Railfahren nimmt der BS Boardslide eine zentrale Rolle ein. Im Gegensatz zum 50/50 kann ein Snowboarder bei einem BS Boardslide demonstrieren, dass er in der Lage ist sich in eine neutrale Position auf dem Rail zu bringen, ohne dabei die Boardlängsachse als Stabilisierungshilfe verwenden zu müssen. Zusätzlich werden weitere Tricks wie z.B. Nose-/Tailpress, FS Boardslide und gängige Variationsformen trainiert.

Die Basis beim Halfpipefahren bildet das Halten der Geschwindigkeit und der gezielte Geschwindigkeitszuwachs. Erst das Beherrschen dieser Basis ermöglicht dem Snowboarder hohe Airs und spektakuläre Sprünge in der Pipe durchzuführen. Hierfür werden die speziellen Techniken Schritt für Schritt trainiert und Fehler korrigiert und so eine solide und stets kontrollierte Fahrtechnik in der Pipe erarbeitet. Anschließend werden verschiedene grundlegende Tricks und Sprünge trainiert, die dann zu einem vollständigen Halfpiperun kombiniert werden.

4. Ausblick

Als weitere gezielte Vorbereitung für die staatliche Snowboardlehrerprüfung bietet sich vor allem der Trainingslehrgang „Freestyle“ an.