



LG II

Sportliches Fahren

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
3.1. Slalom/Riesenslalom	3
3.2. BoarderX*	3
3.3. Freies Fahren im Gelände	4
4. Ausblick.....	4

1. Ziel des Lehrgangs

Im LG II-Sportliches Fahren verbessert der Snowboardlehrer mit dem Ziel der staatlichen Prüfung seine Fahrtechnik und Taktik beim Freien Fahren (FF) in jedem Gelände, sowie in den Wettkampfdisziplinen Slalom (SL), Riesenslalom (RS) und Boardercross (BX). Darüber hinaus erlangt der Teilnehmer das nötige Hintergrundwissen um die jeweiligen Spezialbereiche seinen Schülern zu vermitteln.

2. Voraussetzungen

- Erfolgreich absolvierter Eignungstest bzw. Erlass des Eignungstests.
- Material: Freeride-/Freestyleboard und Raceboard mit Hardboots, Helm

Empfehlungen:

- Material: Rückenprotektor, Schlagschutz, Lehrpläne
- Vorerfahrung in den Disziplinen
- Kenntnis des Inhalts der im Folgenden angegebenen Seiten in den Lehrplänen Snowboard, Basic und im Heft "Leichter Lehren"



3. Inhalte

3.1. Slalom/Riesenslalom

- Gezielter Einsatz der TOOLS und TURIs und deren Variationsmöglichkeiten (LP SB 68-85; LP Basic 81-87, Leichter Lehren 28-32)
- Besonderheiten der TOOLS und TURIs (LP SB 11-13, 16) wie das Kanten durch Kniespiel, die Nachrotation in der Kurvensteuerphase und die Torsion
- Koordinativen Fähigkeiten (LP SB 17; Leichter Lehren 55-84) einsetzen und schulen
- Tempo und Spurwahl (LP SB 14, 55) optimieren und kontrollieren
- Zeitläufe auf angemessenem Niveau
- Kurssetzung SL und RS
- Wettkampfstrategie und Wettkampfpsychologie
- Aktion - Funktion -Zusammenhänge (LP Basic 18-24)
- Methodische Wege zur Heranführung an die Wettkampfdisziplinen
- Methodische Hilfsmittel
- Bewegungssehen, Bewegungsanalyse und Bewegungskorrektur (LP SB 45; LP Basic 17) auf der Piste und bei einer Videoanalyse
- Grundzüge des Schülerorientierten Trainings

3.2. BoarderX*

- Gezielter Einsatz der TOOLS und TURIs und deren Variationsmöglichkeiten (LP SB 68-85; LP Basic 81-87, Leichter Lehren 28-32)
- Besonderheiten der TOOLS und TURIs (LP SB 11-13, 16) wie das Kanten durch Kniespiel, die Nachrotation in der Kurvensteuerphase und die Torsion
- Koordinativen Fähigkeiten (LP SB 17; Leichter Lehren 55-84) einsetzen und schulen
- Tempo und Spurwahl (LP SB 14, 55) optimieren und kontrollieren
- Springen (schlucken) im BX / über einen Projump
- Zeitläufe auf angemessenem Niveau
- Shapen und Kurssetzung BX
- Wettkampfstrategie und Wettkampfpsychologie
- Aktion - Funktion -Zusammenhänge (LP Basic 18-24)
- Methodische Wege zur Heranführung an die Wettkampfdisziplin
- Methodische Hilfsmittel
- Bewegungssehen, Bewegungsanalyse und Bewegungskorrektur (LP SB 45; LP Basic 17) auf der Piste und bei einer Videoanalyse
- Grundzüge des Schülerorientierten Trainings
-

*) Die Durchführung des Boarder-X ist nur möglich, wenn dieser im Gebiet zur Verfügung steht.



3.3. Freies Fahren im Gelände

- Gezielter Einsatz der TOOLS und TURIs und deren Variationsmöglichkeiten (LP SB 68-85; LP Basic 81-87, Leichter Lehren 28-32)
- Koordinativen Fähigkeiten (LP SB 17; Leichter Lehren 55-84) einsetzen und schulen
- Tempo und Spurwahl (LP SB 14, 55) optimieren und kontrollieren
- Geländeangepasstes Fahren - Geländesehen
- Freestyleelemente in der freien Abfahrt
- Aktion - Funktion -Zusammenhänge (LP Basic 18-24)
- Bewegungssehen, Bewegungsanalyse und Bewegungskorrektur (LP SB 45; LP Basic 17) im Gelände und bei einer Videoanalyse

4. Ausblick

Bei Erfüllung der anderen Teilnahmevoraussetzungen LG III.

Zur Vertiefung: TL Rennlauf, TL Freies Fahren, TOP Schulung Board, Seminar Freeride