



Trainingslehrgang Eignungstest

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.....	4

1. Ziel des Lehrgangs

Der Trainingslehrgang Eignungstest bereitet den Teilnehmer intensiv auf den Eignungstest vor. Er verbessert somit vor allem das persönliche Können in den Bereichen Technik, Methodik, sportliches Fahren und Freestyle. Außerdem werden auch Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die über die prüfungsrelevanten Themen hinaus einen Eindruck über die weitere Ausbildung geben sollen.

2. Voraussetzungen

- Helmpflicht bei sicherheitsrelevanten Lehrgangsinhalten.
- Sicheres Befahren von Pisten jeglichen Schwierigkeitsgrades

Empfehlungen:

- Vorkenntnisse in Rennlauf und Freestyle,
- Vorerfahrungen als Snowboardlehrer
- Ausrüstung: Protektoren, Lehrpläne
- Kenntnis des Inhalts der im Folgenden angegebenen Seiten im Lehrplan und im Heft "Leichter Lehren"
- Erste Erfahrungen als Snowboardlehrer



3. Inhalte

Im Folgenden sind exemplarisch die Inhalte des Lehrgangs dargestellt. Diese sind auf die Prüfungsanforderung des Eignungstests abgestimmt. Darüber hinaus können aber auch weitere Themen behandelt werden.

Im Laufe des Lehrgangs werden die Begriffe „Neutrale Position“, „TOOLS“, „TURIs“ geschult, sowie ihre Bedeutung im Snowboardunterricht erläutert (LP SB 10-13, 16,22,23). Sie dienen als sprachliches Fundament für alle angehenden Snowboardlehrer und werden stets angewendet. Mit diesem Wissen wird die eigene Fahrt im Gelände beurteilt und das situative und geländeangepasste Fahren im Hinblick auf die Prüfung „Freie Abfahrt“ trainiert. (LP SP 72-82, LP Basic 81-87)

Ein Hauptaugenmerk liegt auch auf dem Komplex Kurvenfahren, der in einzelne Bewegungsmerkmale: Tempo, Kurvenradien, Kurvenwinkel und Kurvenqualität (LP SB 14, 55), zerlegt und analysiert wird. Den Teilnehmern wird dadurch sowohl praktisch als auch theoretisch verdeutlicht, welche Variationsmöglichkeiten beim Kurvenfahren bestehen, und wie sie diese gezielt im Unterricht und für sich selber nutzen können.

Das Spektrum der Fahrtechnik wird mit Freestyle-Elementen erweitert und führt so zu einer variablen und variationsreichen freien Fahrt. Außerdem wird dadurch dem Teilnehmer die Durchführung einer Slopestylefahrt auf der Piste ermöglicht, die auch eine Prüfungsanforderung im Eignungstest ist (LP Style 9-17). Neben dem Pistenfreestyle steht das Erlernen und Verbessern einer soliden Sprungtechnik auf dem Programm mit dem Ziel, die Teilnehmer an das sichere und angstfreie Überspringen einer mäßig hohen Schanze heranzuführen (LP SB 56-67; LP Style 19-22, 31-33). Der Hauptfokus liegt dabei auf Straight Jumps, natürlich kann sich auch jeder in anderen Sprüngen verbessern – dies hängt aber vom einzelnen ab.

Ob ein Snowboarder in der Lage ist eine sportliche Fahrweise zu demonstrieren zeigt sich besonders darin, ob er einen Slalom bzw. Riesenslalom in angemessener Zeit bestreiten kann. Damit ein solcher Lauf auf Zeit im Eignungstest absolviert werden kann, werden hier die grundlegenden Renntechniken vorgestellt und erläutert, sowie die größten Zeitfallen und Fehler aufgedeckt und abtrainiert (Leichter Lehren 4-15)

Das wohl Wichtigste, das jeder Snowboardlehrer, neben seinem persönlichen Fahrkönnen, vorweisen muss ist die Fähigkeit mit den Snowboardschülern gemeinsam einen hochwertigen Unterricht zu gestalten. Vom ersten Kontakt mit dem Snowboard bis hin zum Kurvenfahren (LP SB 18-44), sowie für Pistentricks und Springen (LP Style 45-52, Leichter Lehren 16-54), werden hierfür methodische, didaktische und kommunikative Grundlagen vermittelt und trainiert. Die Verbesserung von Aspekten wie die Korrektur und Motivation führen dazu, dass der Snowboardunterricht nicht nur selbständig und sicher organisiert werden kann, sondern auch lehrreich, lebendig, abwechslungsreich und spannend ist (LP SB 45; LP Basic 114-123).



4. Ausblick

Da es sich bei diesem Lehrgang um die direkte Vorbereitung auf den Eignungstest handelt, sollte auch dieser im Anschluss absolviert werden.