



Trainingslehrgang 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

Das gesamte Spektrum des Snowboardens entdecken und immer wieder neue Herausforderungen suchen und umsetzen, und dabei das Gelände als Spielwiese und das Board als Spielgerät betrachten – das ist Freestyle! Mit diesen Vorstellungen kommen viele Kunden in den Snowboardunterricht, um unter professioneller Anleitung in die Grundprinzipien eingeführt zu werden. Dieser Lehrgang wurde geschaffen, um auf die Bedürfnisse dieser Zielgruppe konkret einzugehen und richtet sich vorwiegend an diejenigen, die bereits souverän Snowboardkurse halten und die neue Impulse im Freestyle wünschen, oder das Freestyle in allen Facetten erfahren möchten. Durch das zweistufige Lehrgangskonzept wird gezielt auf die Voraussetzungen der Teilnehmer eingegangen, und ermöglicht so eine kompakte Fortbildung für den einzelnen Snowboardlehrer. Die Teilnehmer erlangen Basiskenntnisse im Springen und Railfahren. Dieser freiwillige Lehrgang im Lehrgangskonzept des DSLV richtet sich besonders an diejenigen, die eine Fortschrittskontrolle und weitere wertvolle Tipps nach dem absolvierten LG II-Freestyle wünschen, um sich optimaler auf die fahrtechnischen Anforderungen der staatlichen Snowboardlehrerprüfung im Bereich Freestyle vorbereiten zu können.

Selbstverständlich ist dieser Lehrgang auch für all diejenigen geeignet, die im Rahmen einer Fortbildung ihr persönliches Fahrkönnen im Freestyle verbessern wollen, egal ob jemand Grundstufenlehrer, Verbandssnowboardlehrer oder staatlich geprüfter Snowboardlehrer ist.

2. Voraussetzungen

Geeignetes Material: Helm, Freestyleboard, Bindungswinkel freestyleorientiert

Empfehlungen:

Material: Rückenprotektor, Crashpants, altes Board zum Railfahren



3. Inhalte

Im Bereich Springen steht das Erlernen der optimalen Sprungtechnik über größere Schanzen und das Erlernen und Trainieren des 360's im Vordergrund. Darüber hinaus werden auch einfache Styleformen und Mehrkomponentensprünge geübt.

Im Bereich 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 Nose-/Tailpress, FS Boardslide und gängige Variationsformen trainiert.

4. Ausblick

Spaß am Freestylen !!!

Den Powder links liegen lassen und dafür lieber in den Park gehen?!