



Trainingslehrgang Freies 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
4. Ausblick.....	3

1. Ziel des Lehrgangs

Der zweitägige Trainingslehrgang dient primär der optimalen Vorbereitung zur Prüfung „Freie Abfahrt“ während Regionalsnowboardlehrer, Eignungstest, Verband und Staatl. Prüfung. Es wird verstärkt daran gearbeitet das vorhandene Gelände zu lesen und zu nutzen. Damit wird eine spielerische und sportliche Art des Snowboardens gefördert. Abseits der Piste wird unter Verwendung der notwendigen Sicherheitsausrüstung dargestellt, welche Möglichkeiten der Snowboardlehrer hat, auch diesen Bereich in den täglichen Unterricht einzubringen.

2. Voraussetzungen

Material: Helm

Empfehlungen:

- Material: VS-Gerät, Schaufel, Sonde, Protektoren, Lehrpläne
- sicheres Befahren von Pisten jeglichen Schwierigkeitsgrades
- erste Erfahrungen vom Fahren abseits der Piste



3. Inhalte

- Grundlegendes Fahrkönnen
- Carven
- Freestyleelemente während einer sportlichen Abfahrt
- Befahren von Buckelpiste, steile Pisten, Gelände abseits der Pisten
- Optimale Nutzung des Geländes durch Variationen des individuellen Fahrstils
- Gelände und Schneebeschaffenheit lesen Fahren mit hohem Tempo
- Videoanalyse

4. Ausblick

zur Vertiefung: Seminar Freeride, TOP Schulung Board.