



Trainingslehrgang Technik

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. Inhalt.....	3
4. Ausblick.....	3

1. Ziel des Lehrgangs

In diesem Lehrgang ist das Primärziel den Teilnehmer in seiner Fahrtechnik zu verbessern, damit eine variantenreiche, sportliche und kontrollierte Fahrt in jedem Gelände ermöglicht wird. Dies bedeutet Üben und Korrigieren - solange bis es klappt! Unterstützt wird dies durch Video und Korrekturhinweisen von den Experten des Snowboard Ausbildungsteams. Dieser Lehrgang eignet sich besonders für die gezielte Vorbereitung auf die fahrtechnischen Anforderungen zum Erreichen von Qualifikationsstufen im Snowboardlehrwesen. Der Trainingslehrgang Technik verbessert das Fahrkönnen des Teilnehmers in unterschiedlichem Gelände und Schnee. Er lernt seine Fahrweise an konkrete Aufgabenstellungen und äußere Bedingungen anzupassen und zu demonstrieren.

2. Voraussetzungen

Empfehlungen:

- Material: VS-Gerät, Schaufel, Sonde, Protektoren, Helm, Lehrpläne
- Kenntnisse der TOOLS und TURIs und Kenntnis des Inhalts der im Folgenden angegebenen Seiten im Lehrplan Snowboard, Basic und im Heft "Leichter Lehren "
- sicheres Befahren von Pisten jeglichen Schwierigkeitsgrades



3. Inhalt

- Grundlegendes Fahrkönnen - gedriftete und geführte Kurven
- Carven, Fahren im steilen Gelände, im Tiefschnee und in der Buckelpiste (LP SB 68-85)
- Situationsangepasstes Zusammenspiel von TOOLS und TURIs (LP SB 11-17; Leichter Lehren 6-15 und 55-84) mit Hilfe von Aktion - Funktion - Zusammenhängen (LP Basic 19-24)
- Switch-Fahren und Tricks aus dem Bereich Pistenfreestyle, wie Frontside to Frontside, Backside to Backside, Olli, ... (LP Style 9-17; LP SB 57-67; Leichter Lehren 32-35)
- Variationsmöglichkeiten des Kurvenfahrens (wie Tempo, Kurvenradien, Kurvenwinkel Kurvenqualität, sowie deren Wechselwirkung) (LP SB 14, 55) und deren Einsatz in unterschiedlichem Gelände
- Demonstrationsfahrten und Korrekturfahrten in allen Bereichen mit unterschiedliche Aufgabenstellungen
- Videoanalyse

4. Ausblick

Zur Vertiefung: Seminar Freeride