



Trainingslehrgang Boarder-X

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

Ein Boarder-X zu bestreiten ist eine ganz besondere Herausforderung, denn nicht nur hohes Tempo, sondern auch ein hohes Maß an Kontrolle und eine variantenreiche Fahrtechnik sind Grundvoraussetzung. Mit diesem Rüstzeug und eine Portion Erfahrung optimal Roller, ProJumps, Steilkurven, usw. zu meistern muss man sich immer noch gegenüber seinen Mitkonkurrenten im Heat durchsetzen. Hierzu sind auch noch taktische Aspekte zu berücksichtigen. Im Trainingslehrgang Boarder-X wird das Fahrkönnen, die Technik und die Taktik des Boardercross verbessert.

2. Voraussetzungen

Material: Helm

Empfehlungen:

Material: Rückenprotektor, Schlagschutz, Lehrpläne



3. Inhalte

- Fahrtechnisches Training (Kanten durch Kniespiel, die Nachrotation, die Torsion, die Belastungsverteilung und Vertikalbewegung)
- Training und Optimierung des Boarder-X in Teilabschnitten
- Springen (schlucken) im BX / über einen Projump
- Befahren von Kamelbuckeln, Steilkurven, Roller, ...
- Switch-Fahren
- Verfolgungs- und Parallelfahrten, Heatruns
- Videoanalyse
- Zeitläufe unter Wettkampfbedingungen
- Wettkampftaktik

4. Ausblick

Bei Erfüllung der anderen Teilnahmevoraussetzung LG III und Staatliche Prüfung