



Trainingslehrgang Snowboardlehrer Grundstufe

Dieser Trainingslehrgang ist die Voraussetzung zur Teilnahme an der Vorbereitung und Prüfung zum Snowboardlehrer Grundstufe, wenn kein 50-stündiges Praktikum in einer Profi-Schule des DSLV nachgewiesen werden kann.

gültig für die Saison 2009-10

Inhalt

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Informationen | Seite 2 |
| 2. Übersicht | Seite 3 |
| 3. Inhalte | Seite 4 |



1. Informationen

Hinweis:

Der Deutsche Skilehrerverband hat in der Grundstufenausbildung und Prüfung folgende Lehrgangsstruktur festgelegt:

- 2 Tage **Trainingslehrgang**, sofern kein 50-stündiges Praktikum einer Profi-Schule des DSLV vorliegt
- 2 Tage Vorbereitungslehrgang mit einer Theorieeinheit
- 2 Tage Prüfung

Mit Nachweis eines 50-stündigen Praktikums in einer Profi-Schule DSLV:

- 2 Tage Vorbereitungslehrgang mit einer Theorieeinheit
- 2 Tage Prüfungslehrgang

Die Meldung zur Vorbereitung und Prüfung Snowboardlehrer Grundstufe erfordert als Teilnahmevoraussetzung die Bestätigung über eine 50-stündige Ausbildung in einer Profi-Schule. Wer diese Bestätigung nicht vorlegen kann, ist verpflichtet an einem 2-tägigen **Trainingslehrgang** teilzunehmen. Eine Aufteilung der Vorbereitungslehrgänge und der Prüfung auf mehrere Termine in unterschiedlichen Bezirken ist nicht möglich.

Empfehlung:

Interessenten an der Ausbildung zum Snowboardlehrer empfehlen wir frühzeitig mit einer Snowboardschule Kontakt aufzunehmen. Achten Sie darauf, dass die Snowboardschule eine offizielle "Profi-Schule" im Deutschen Skilehrerverband ist. Dort arbeiten Sie mit Profis zusammen, die Sie umfassend in allen Fragen der Ausbildung beraten. Profi-Schulen finden Sie in der Rubrik "Profi-Schule" unter www.skilehrerverband.de.

Literatur:

Zu Beginn des Vorbereitungslehrgangs erhält der Teilnehmer die aktuelle Broschüre „Leichter Lehren-Snowboard 2008-09“. Der DSLV weist darauf hin, dass die Teilnehmer an den Grundstufenlehrgängen das Leichter Lehren-Snowboard daher nicht gesondert bestellen müssen.

Grundlagenliteratur: „Lehrplan Snowboard“ kann bei der Service GmbH des Deutschen Skilehrerverbandes bestellt werden. In der Rubrik „Shop“ unter www.skilehrerverband.de finden Sie die jeweils aktuellen Artikel.



2. Übersicht

| Zeit | Thema | Inhalt Theorie | Inhalt Praxis |
|-------|---|---|---|
| ½ Tag | Snowboardtechnische Merkmale | Vorstellung der Merkmale eines guten Snowboarders | Merkmale erkennen, Situatives Snowboardfahren |
| ½ Tag | Einführung Grundbegriffe TOOLS/TURIs | Vorstellung der TOOLS/TURIs | Aktion/Funktion Situationsbewältigung |
| ½ Tag | Vorstellung der DSLV Schneesportphilosophie | Inhalte der Schneesportphilosophie | Lernebene Grün und Blau Grundlagen des Unterrichts Ausgangssituation, Analyse.... |
| ½ Tag | Technik Training | Merkmale des Kurvenfahrens | Aufgabenstellungen, Verbessern des eigenen Fahrkönnens |



3. Inhalte

½ Tag

Snowboardtechnische Merkmale

Ziel:

Durch das Erarbeiten der Snowboardtechnischen Merkmale, soll das Verständnis für die Snowboardtechnik sensibilisiert werden.

Ein breites Spektrum an Aufgabenstellungen soll dazu führen, TOOLS und TURIs situativ, der Aufgabe und dem Gelände angepasst anzuwenden.

Grundmerkmale eines guten Snowboarders...

Einen guten Snowboarder erkennt man an...

- ...sportlichen, dynamischen und fließenden Bewegungen (dynamische Stabilität)
- ... einer ständig wiederkehrenden Grundposition. Diese ist gekennzeichnet durch eine Beugung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk, der Oberkörper zeigt in Richtung der Fußspitzen, der Kopf ist in Fahrtrichtung gedreht, die Arme regulieren seitlich neben den Hüften und das Gewicht ist möglichst gleichmäßig auf beide Beine verteilt (Stabile Belastungsverteilung)
- ... aus den Beinen initiierten Bewegungen

Merkmale des Kurvenfahrens:

Hochwertiges Kurvenfahren ist gekennzeichnet durch ...

- ...eine angepasste Steuerqualität bei optimaler Boardkontrolle
- ... eine Verlagerung des Körperschwerpunktes zum Kurvenwechsel vor-talwärts.
- ... einen schnellen Wechsel von der Berg- zur Talkante.
- (Frontsidekurve) ... ein Strecken des Sprunggelenkes, ein Verschieben der Knie und Hüfte zum Kurvenmittelpunkt und einen aufrechten Oberkörper, um einen möglichst großen Kantwinkel zu bekommen.
- (Backsidekurve) ... ein Anziehen der Zehen, ein Beugen der Knie, ein Verschieben des Gesäßes zum Kurvenmittelpunkt und einen aufrechten Oberkörper, um einen möglichst großen Kantwinkel zu bekommen.



½ Tag

Einführung Grundbegriffe Grundposition, TOOLS/TURIs, Radius, Kurvenwinkel.

Ziel:

Durch praktische Anwendung wird dem Teilnehmer die Bedeutung der Grundposition, TOOLS/TURIs und Kurvenradien/-winkel vermittelt. Grundposition, TOOLS und TURIS stehen im Mittelpunkt der Ausbildung.

Diese werden in Verbindung mit ihren dazugehörigen Funktionen erklärt.

Die Tools ihrerseits definieren sich über Aktionen und die TURIs.

Grundposition (Neutrale Position in jeder Situation)

- Tools (Bewegungsfamilien) ermöglichen die Umsetzung der folgenden Grundmerkmale und deren situative Vernetzung. In der praktischen Anwendung sind die Tools Bewegungen (Aktionen) und deren Ausführung (Bewegungsspielräume), die man je nach Situation anwendet.

TOOLS (Bewegungsfamilien) sind:

- Belastungsverteilung: entlang der Boardlängsachse Richtung Nose/Tail
- Rotation: aus neutraler Position in Plus-/Minusposition
- Vertikalbewegung: Beugen und Strecken der Beine
- Kanten: Bewegung über Frontside-/Backsidekante

Aktionen (Bewegungen) sind:

- Beinbewegungen: Strecken – Beugen – Drehen
- Rumpfbewegungen: Strecken – Beugen – Drehen
- Armbewegungen: Aktiv - regulativ
- Gesamtkörperbewegungen: Verlagern – Drehen – Kippen u.a.

TURIs (Bewegungsspielräume) sind:

- Timing: früh – spät, kurzzeitig – anhaltend, gleichzeitig – nacheinander, verstärkend – nachlassend, fließend – aggressiv
- Umfang: klein – groß
- Richtung: vor – zurück, seitlich, oben – unten
- Intensität: viel – wenig, weich – hart, schnell – langsam



½ Tag Training Technik

Ziel:

Die fahrtechnische Entwicklung jedes einzelnen Teilnehmers wird situativ verbessert. Mit gezielten Aufgabenstellung werden Fahrprinzipien trainiert, die zu einem hohen Maß an Demonstrationfähigkeit und Bewegungsfähigkeit führen.

½ Tag Grundlagen des Unterrichtens

Ziel:

In diesem Block erhalten Sie die Informationen zum Strukturieren, Vorbereiten und Durchführen von Snowboardunterricht. Die Schneesportphilosophie des Deutschen Skilehrerverbandes wird vorgestellt. Anhand von praxisnahen Unterrichtsbeispielen werden die Grundlagen des Unterrichtens demonstriert. Hauptaugenmerk sind Sicherheit, Organisation, Lehrerverhalten, Motivation, Aufgabenauswahl und Demonstrationfähigkeit.

- Springen über kleine Buckel/Schanzen (fw/sw)
- Erstes Sliden über Easy-Funpark-Boxen (fw/sw)
- Kurvenfahren mit ersten Freestyle-Elementen
- Erstes Kurvenfahren erlernen und festigen (fw/sw)
- Seit-/Schrägrutschen bzw. -fahren in alle Richtungen



- ❖ **Info:** über Liftfahren und sicheres Verhalten im Fun Park
- ❖ **Ziel:** Sicheres Bewältigen von blauen Pisten (fw/sw)

- Erstes Hüpfen aus dem Gleiten (fw/sw)
- Erstes Sliden (fw/sw)
- Bremsen und Anhalten
- Erstes Gleiten (fw/sw)
- Bewegen in der Ebene und am leicht geneigten Hang



- ❖ **Info:** über Material, Gelände und Sicherheit beim Snowboarden
- ❖ **Ziel:** erstes sicheres Handling mit dem Board



Organisatorische Themen:

- Organisationsformen anwenden: Gassenaufstellung, Gruppenunterricht, Umlaufbetrieb, Frontalunterricht
- Organisationsformen wechseln

Kommunikative Themen:

- Schülerorientiert arbeiten
- Kontakt zum Schüler
- Motivieren durch Kontakt