

Lehrgangsprogramm Snowboard – Grundstufe (Basic)

Praxisausbildung : jeden Tag von 9.30 bis 16.00 Uhr (56 LE)

Theorieausbildung : 21.11.2009 (Brand/NL –Tropical Island)

- Theorie auch abends (Schneelehrgang)
- Genauer Zeitrahmen zur ersten Besprechung !

Tag 1 Ausbildung Technik

Körperpositionen

Zentrale Position

Gleichgewichtsregulation

Anwendung von Tools und Turis beim Kurvenfahren

Frontside/Backside – Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit

Theorie

Bewegungslehre

Tag 2 Ausbildung Technik

Kurvenfahren > mit Vertikalbewegungen

Driften Führen, Cruisen, Carven

„rund“ fahren > Walzer > synchron fahren

Theorie

Pädagogik / Methodik

Tag 3 Ausbildung Technik

Koordinative Aufgabenstellung

Freestyle-Einführung > fakie fahren > fakie cruisen > big turn > olli

Kurven fahren > mit Vorausdrehen

Theorie

Risikomanagement

Tag 4 Methodik

Board führen – gleiten

methodische Schritte bis zur ersten Kurve

Unterrichtstraining : Board – Basics

Theorie

Materialkunde

Tag 5 Methodik

Sehen – Analyse von Bewegungen

Fehlerbilder im Anfängerbereich und Korrektur

Vertikalbewegung > besser Boarden

Tag 6 Methodik / Prüfung / Lehrproben

sportliches Können > keine Prüfung

Basics und Kurvenfahren

Formationsfahren (auch möglich)

Die Bewertung der **Snowboardtechnik** erfolgt durch die Vergabe von Tagesnoten und im Rahmen der Lehrproben !

Schriftliche Theorieprüfung im jeweiligen Landesverband!

Ausrüstung : modernes Snowboardmaterial (Freestyleboard)

Literatur : > Snowboardlehrplan (BLV Verlag)
> DSV-Theorielehrbuch ((DSV 2007, www.ski-online.de)

Lehrgangsprogramm Snowboard / Instructor

Praxisausbildung : jeden Tag von 9.30 bis 16.00 Uhr (36 LE)

Theorieausbildung : 21.11.2009 (Brand/NL –Tropical Island)

- Theorie auch abends (Schneelehrgang)
- Genauer Zeitrahmen zur ersten Besprechung !

Tag 1 Ausbildung Technik

Körperpositionen > Zentrale Position / Einfahren
Anwendung von Tools und Turis beim Kurvenfahren
Fahren in unterschiedlichem Gelände
Theorie
Bewegungslehre

Tag 2 Ausbildung Technik

Kurvenfahren > Radien verkleinern > Kurvenwinkel > Variieren (sportlich situatives Fahren)
Carving
Theorie
Pädagogik / Methodik

>

Tag 3 Ausbildung Technik

Pistentricks / Springen > fakie fahren > fakie cruisen > big turn > olli > wheelie
Kurven fahren > mit Vorausdrehen > mit Beugen der Beine
mit Strecken der Beine
Boardercross
Theorie
Risikomanagement

Tag 4 Methodik

Lehren über Aufgabenstellungen
Fahren in unterschiedlichem Gelände
Railfahren
Demonstration – auch Methoden für kleine Jumpsausbildung
Springen mit Grab
180 °
Theorie
Materialkunde

Tag 5 Methodik

Carving > hedonistische und aggressive Fahrweise
sportlich situatives Fahren
Variante – Raceboard (nachmittags)

Tag 6 Methodik / Technik

benoteter Kurzversuch und benotete Lehrprobe (Methodik)
Formationsfahren (auch möglich)
Die Bewertung der **Snowboardtechnik** erfolgt durch die Vergabe von Tagesnoten !

Inhalte :

1. Kurven fahren
2. Springen
3. Kurven fahren mit Beugen und Strecken der Beine
4. Freestyle > selbst gewählte Pistentricks (2 Varianten)

Schriftliche Theorieprüfung im jeweiligen Landesverband!

Ausrüstung :

modernes Snowboardmaterial (Freestyleboard)
Variante Tag 5 Raceboard und Hardboots für 2-3 Std. vor Ort ausleihen

Literatur :

> Snowboardlehrplan (BLV Verlag)
> DSV-Theorielehrbuch (DSV 2007, www.ski-online.de)