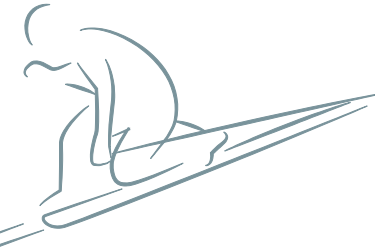
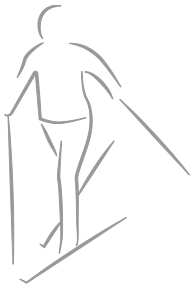




DSLV Snowboardlehrer Level 2:

Referat DSLV Strukturhilfen

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

Voraussichtlicher Ablauf

Tag	Inhalte	Ort
SO	• ½ Tag Motorische Fertigkeiten (MF): Snowboardspezifische Merkmale (Wiederholung, Fachterminologien, DSLV-Philosophien, individuelles Training • ½ Tag MF: Basics Slopestyle-Tricks	
MO	• MF: Training des demonstrativen Könnens (situatives, optimales Kurvenfahren, Bewegungsspielräume, Bewegungsanalyse, Beobachten – Beurteilen – Beraten)	
DI	• Methodisch-didaktische Fertigkeiten (MDF): Unterrichtstraining in den Lernebenen blau und rot (Unterrichtsphilosophie DSLV, Aufgaben stellen – Organisieren – Vermitteln, aktivierende Hilfsmittel, Beobachten – Beurteilen – Beraten	
MI	• ½ Tag MDF: Lehrprobentraining • ½ Tag MF: Freestyletraining Kicker und Box	
DO	• ½ Tag MF: Training des situativen Könnens (Training von Technik, Taktik und Sicherheit auch im Bereich von Variantenabfahrten und im sicheren Offpist-Bereich • Eventuell Beginn mit Prüfungsbereich Lehrprobe	

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Nur für Dich: Strukturhilfen des DSLV

- Übergeordnete Strukturen
- DSLV Unterrichtsphilosophie: A – O – V
- DSLV Fahrphilosophie

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

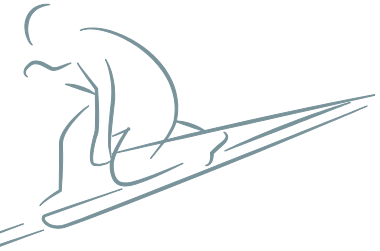
Übergeordnete Struktur

Die **Situation** ändert sich ständig: abhängig von Snowboarder, Gelände, Schnee, Spur, Wetter, Gelände, Ausrüstung, Organisation

Technik wird realisiert durch **Bewegung** (BBB, Tools/TURI`s)

Ständige Anpassung der **Bewegung** an die **Situation,** um das **Ziel** zu erreichen (allg.: Schneewiderstand kontrollieren)

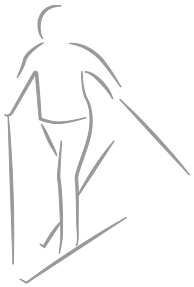
TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Übergeordnete Merkmale: die drei B`s

- **B**ewegungsbereite Position: sie gilt es einzunehmen, zu halten, blitzschnell wiederherzustellen (Beugung in den Gelenken der unteren Extremität, der Hüfte; achsenparallele Position, Blick in Fahrtrichtung)

- **B**einaktionen: je dichter meine Bewegungen (Tools/ TURI`s) am Board stattfinden, um so schneller wirken sie



- **B**ewegungsfluss: macht den Style aus, notwendig bei zyklischem Bewegungsablauf wie das Kurvenfahren

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Mein Unterrichtsschema: **A – O – V**

- Reduzierung des praktischen Schneesportunterrichts auf 3 Schwerpunkte
- Einfaches Schema, nach dem guter Unterricht funktioniert

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

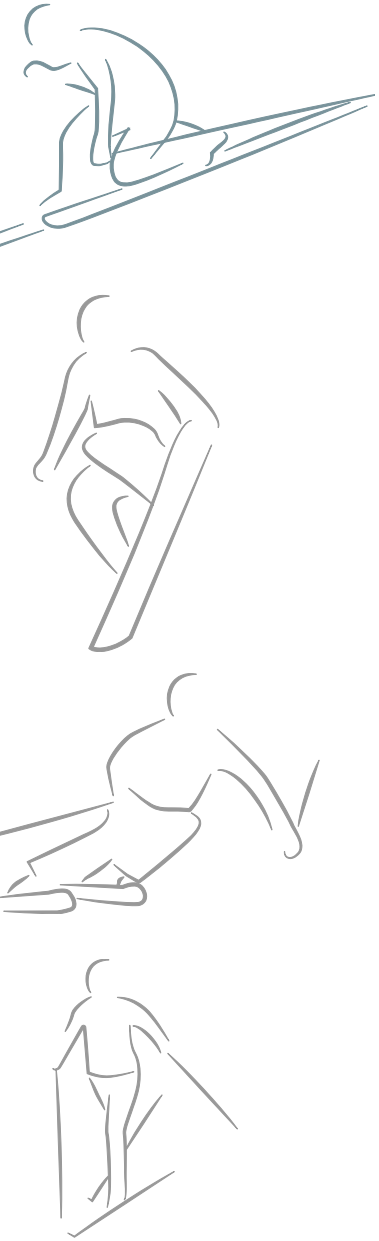
Deutscher Skilehrerverband

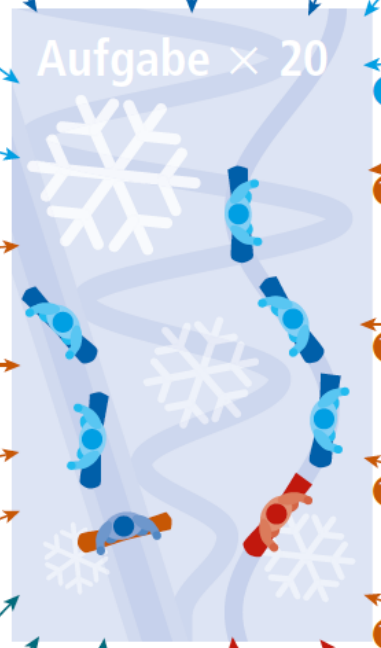
Mein Unterrichtsschema: **A** – O – V

1. **A**ufgaben stellen, die...
   - ... neue Bewegungserfahrungen ermöglichen
   - ... hohen Anforderungscharakter haben
   - ... optimal fordern

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Variationsmöglichkeiten beim **A**ufgaben stellen





Kantbewegungen
Fußkippen, Ganzkörperkippen, ...

KSP-Verlagerungen
Vertikalbewegungen, Seitbewegungen, Vor-Rückbewegungen

Drehbewegungen
Vorausdrehen, Ganzkörperdrehen, Hüftdrehen, ...

Timing
früh, spät, verzögernd, beschleunigend

Richtung
vor/zurück, oben/unten, innen/außen, links/rechts

Dynamik
schnell, langsam

Umfang
wenig, viel

Spuranlage
Kurve bergwärts, Fächer, Girlande, Trichter, Sanduhr, ...

Tempo
langsam, mittel, schnell

Frequenz
hohe, niedrige Wiederholungszahl

Richtung
vorwärts, seitwärts, rückwärts, ...

Rhythmus
rhythmisch, unrhythmisch

Winkel
groß, klein

Spurbild
driftend, schneidend, enge/breite Spur

Radius
klein, mittel, groß, verengend, zunehmend, ...

Ausrüstung
Longboard, Shortboard, Swingboard, Raceboot, ...

Gelände
flach, mittel, steil

Schnee
weich, hart, griffig, tief, brechend

Schüler
alleine, zu zweit, zu ..., neben-, und hintereinander, synchron, gleich, gegengleich, ...

Hilfsmittel
Markierungen (Hüte, Stangen, Pilze, Netzstangen, Kurzkippis, Bälle, Theraband, Seil, Akustik, ...

- **Hauptaktionen**
- **Bewegungsspielräume**
- **Spur, Tempo, Richtung**
- **Ausrüstung, Gelände, Schnee**
- **Organisation**

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

cher
rerverband

Grundsatz zur Aufgabenauswahl

- Lernzielorientiert
- Erlebnisreich
- Nachhaltig

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

Mein Unterrichtsschema: A – **O** – V

2. Organisieren mit folgenden 2 Schwerpunkten

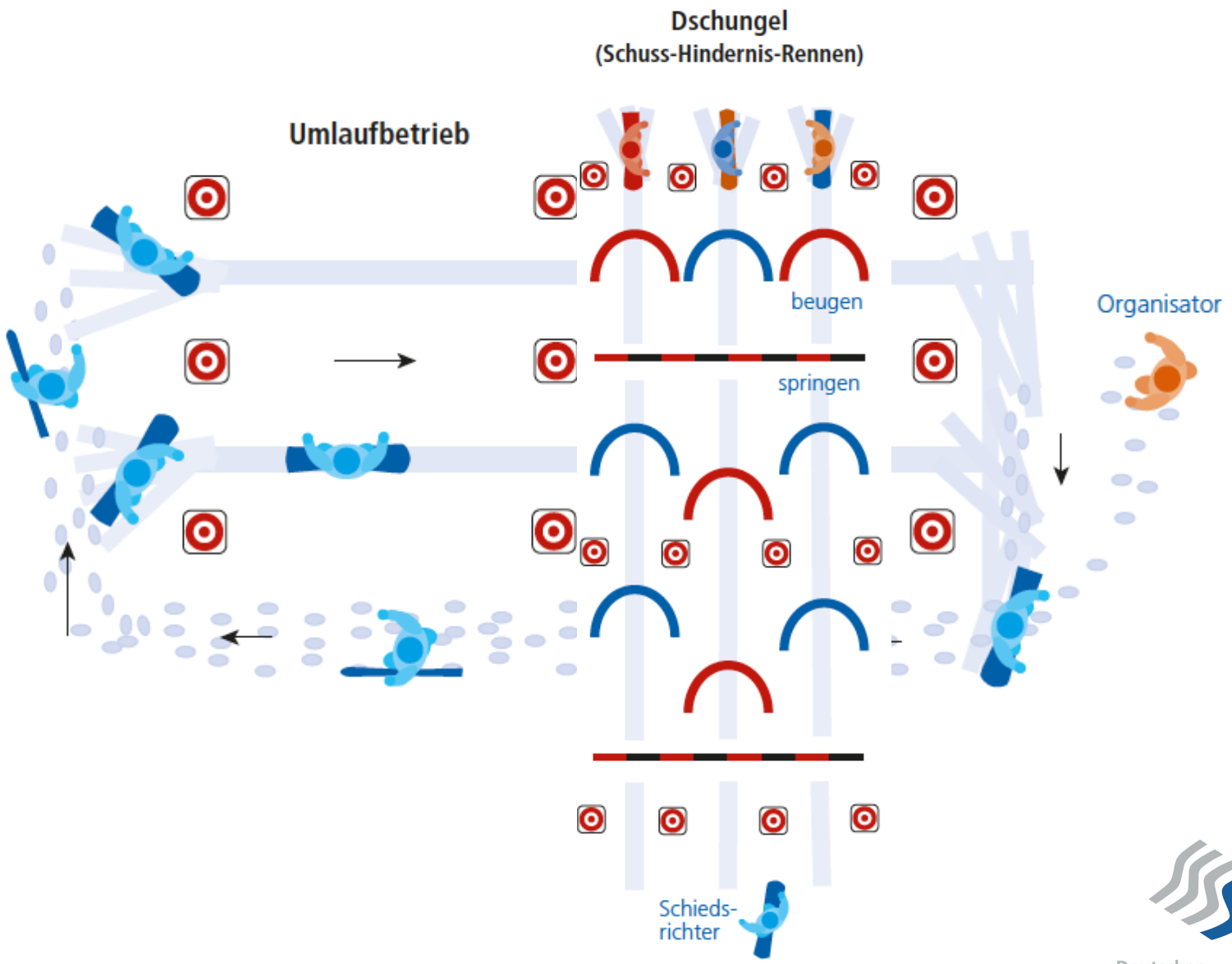
1 Sicherheit gewährleisten

2 Optimale Lernsituationen schaffen

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

Mein Unterrichtsschema: A – **O** – V



TÜVRheinland®
CERT
ISO 29990

Deutscher
Skilehrerverband

Mein Unterrichtsschema: A – O – **V**

3. Vermitteln. Zwei Kernbereiche

1 Kommunizieren mit der Gruppe

2 Motivieren der Gruppe

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

Mein Unterrichtsschema: A – O – **V**

Spektakulärer Einstieg sichert Aufmerksamkeit

- Inhalte in Geschichte verpacken
- Aktivierende Hilfsmittel
- Wirksprache
  - Pause zwischen den Sätzen
  - Kurze Sätze
  - In der Gegenwart reden
  - „dass-Sätze“ vermeiden
  - „und-Sätze“ vermeiden

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Mein Unterrichtsschema: A – O – **V**

Unterrichtstipps:

- Echt, gerecht, empathisch
- Alle Schüler einbeziehen
- Brille absetzen: Mimik
- Hände frei bewegen: Gestik
- Viel über Bilder arbeiten
- Authentisch sein
- Ehrlich loben

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Situativer Ansatz im Snowboardunterricht

- Erarbeiten und Erwerben für die Situation über …
  - … variable Aufgabenstellung
  - … sensible Geländwahl (flach)
  - … eher langsames Fahrtempo
- Anwenden und Verbessern in der Situation über …
  - … variable Aufgabenstellung
  - … sensible Geländwahl
  - … angepasstes Fahrtempo

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Situativer Unterricht: Lernebenen

Lernebene rot

- Easy Fun Park – Schanze springen
- Easy Fun Park – Boxenfahren
- Unterschiedliches Gelände kennenlernen
- Kurvenfahren mit erweiterten Freestyle-Elementen
- Kurvenfahren auf roter Piste

Könner

Ziel: Sicheres Bewältigen von roten Pisten und Fun-Parks

Info: Sicheres Verhalten in Parks

Lernebene blau

- Erstes Springen über Bodenwellen und Schanzen
- Kurvenfahren mit einfachen Freestyle-Elementen
- Kurvenfahren auf blauer Piste
- Schrägfahren und Kurve zum Berg
- Liftfahren

Fortgeschrittene

Ziel: Sicheres Bewältigen von blauen Pisten, FIS-Regeln

Info: Sicheres Benutzen von Liftanlagen und sicheres Kurvenfahren

Lernebene grün

- Rutschen in alle Richtungen
- Anhalten und Bremsen
- Erstes Gleiten
- Brettgewöhnung
- Ausrüstung kennenlernen

Einsteiger

Ziel: Sicheres Handling mit dem Board, Anhalten, Bremsen und Rutschen

Info: Material, Gelände und Sicherheit

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Situativer Unterricht: Open Loops

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

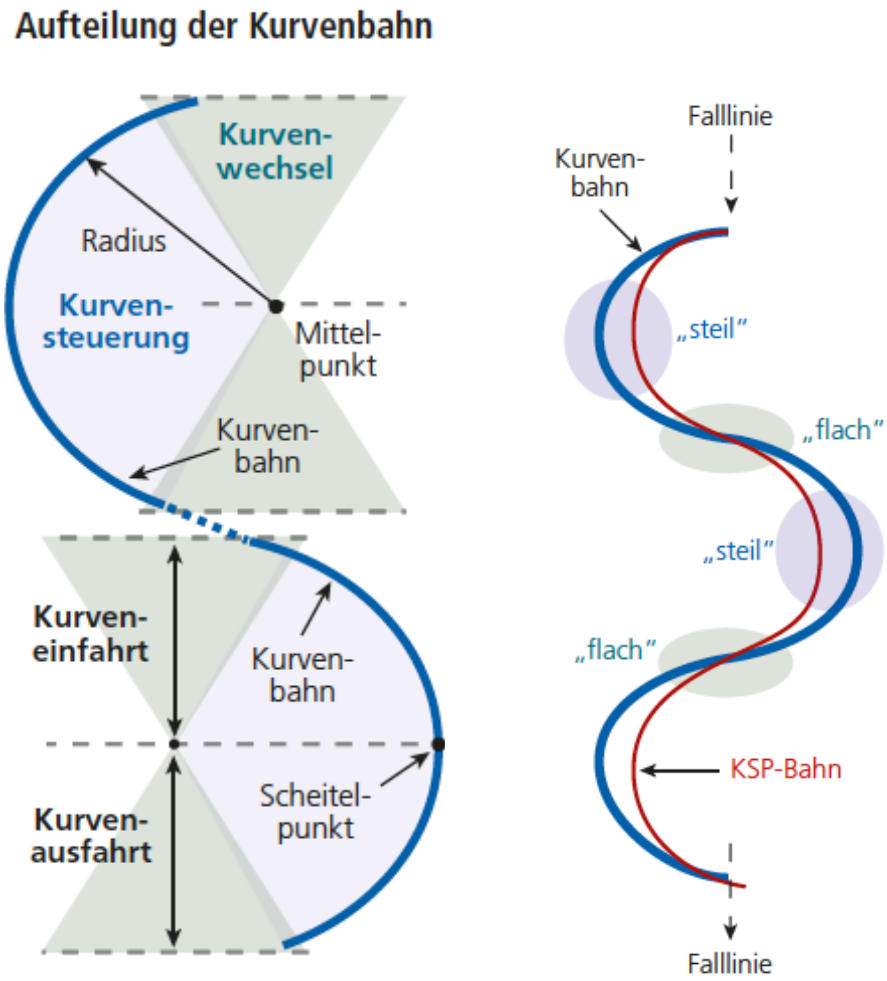
Deutscher Skilehrerverband

Situative Snowboardtechnik

- Technik als Hilfe zur individuellen, optimalen Situationsbewältigung
- Technik wird realisiert über die Bewegungsmöglichkeiten auf dem Snowboard

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Situative Snowboardtechnik: Ziel Kurven fahren

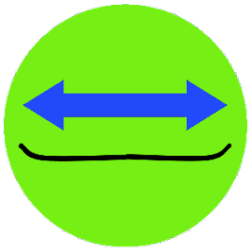


TÜVRheinland CERT ISO 29990

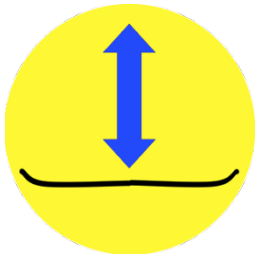
Deutscher Skilehrerverband

Situative Snowboardtechnik: Tools

Kantbewe-
gung



Belastungs
-verteilung

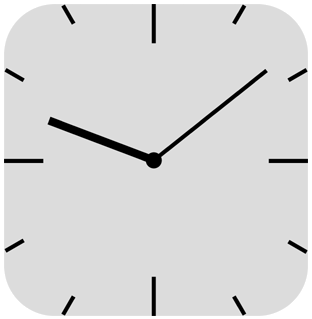


Vertikal-
bewegung

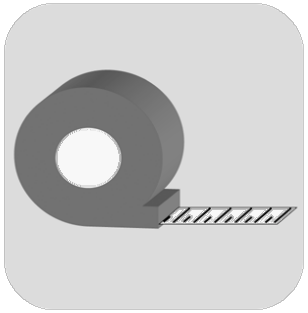
Rotation

TÜVRheinland®
CERT
ISO 29990

Situative Snowboardtechnik: TURI`s



Timing
Wann?



Umfang
Wie viel?

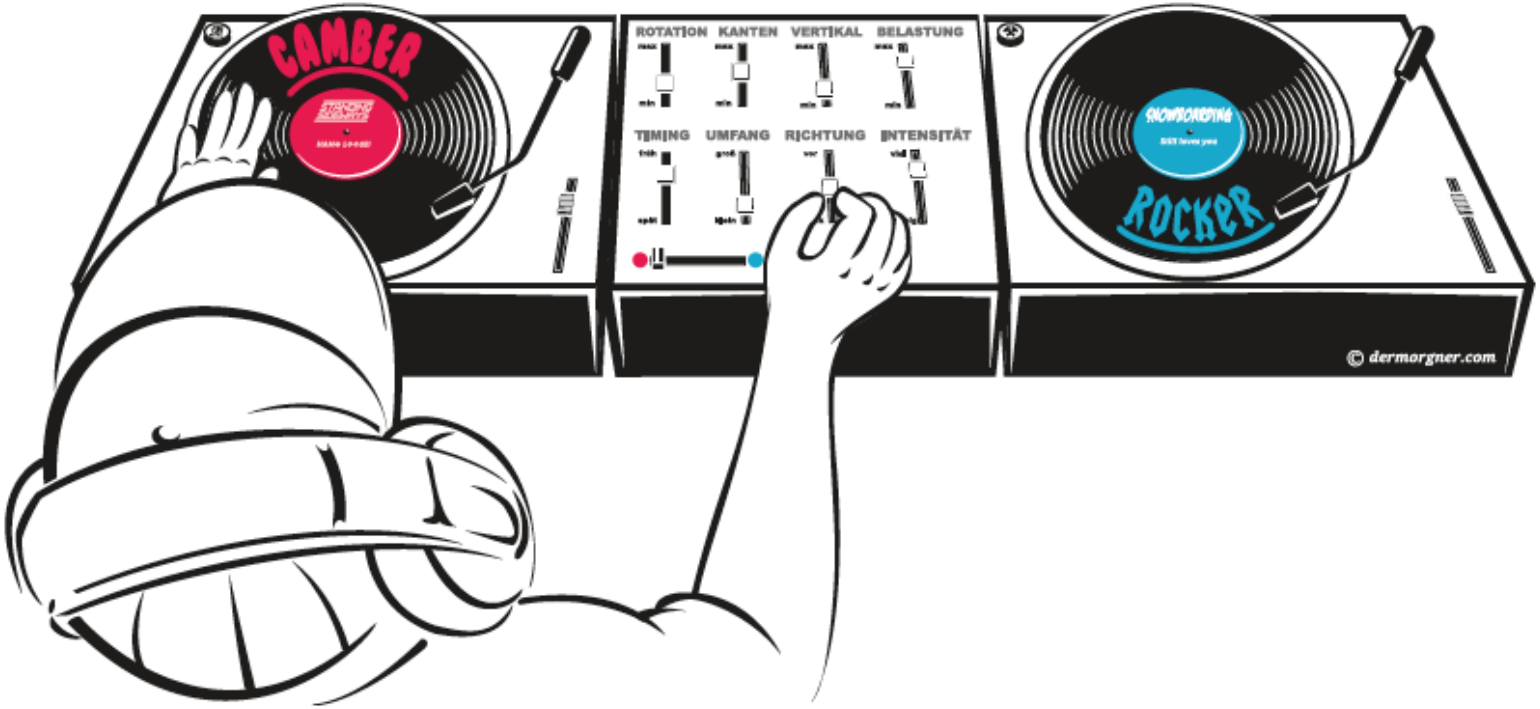
Richtung
Wohin?

Intensität
Wie stark?

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

Situative Snowboardtechnik: In da MIX



TÜVRheinland®
CERT
ISO 29990

Deutscher
Skilehrerverband