DSLV Snowboardlehrer Level 2 -

Ausbildungsbereich Freestyle

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Deutscher Skilehrerverband

Inhalte des Referats

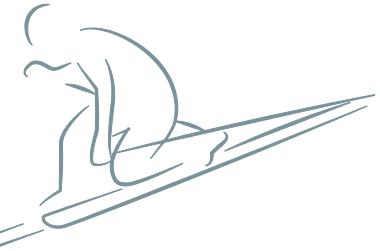
- Bedeutung des Freestyles für die Lernebenen
- Basics Slopestyle-Tricks
- Basics Kicker springen
- Basics Boxen fahren
- Freestyle-Prüfung Snowboardlehrer Level 2

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bedeutung für die Lernebenen/deinen Unterricht

- Schult spielerisch die «gute» Technik
- Motivierend von Anfang an
- Gelungene Tricks machen Spaß

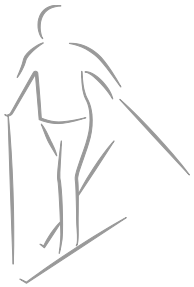
TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Bedeutung für die Lernebenen/deinen Unterricht

- Snowboardlehrer muss über «Freestyle» Bescheid wissen
- Snowboardlehrer muss Freestyle-Elemente demonstrieren und vermitteln können

- Sicherheitsaspekt

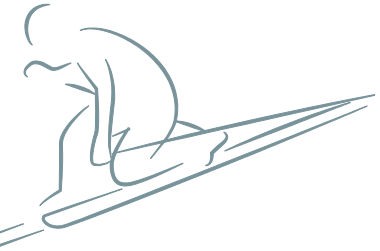


➢ Deshalb im Level 2 Ausbildungsbereich Freestyle mit Prüfung

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Slopestyle-Tricks

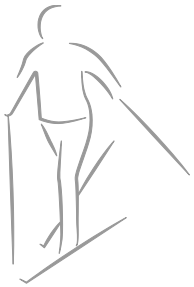
TÜVRheinland®
CERT
ISO 29990



Basics Slopestyle-Tricks: **Was??**

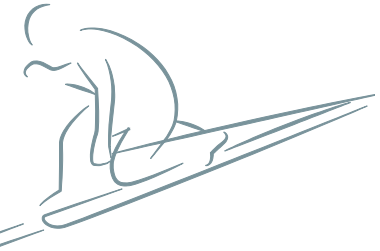
- Boarddrehungen und/oder Sprünge nicht in Snowparks oder im Tiefschnee, sondern auf der **Piste**
- Einzelne Tricks werden an dafür besonders geeigneten Stellen geübt

- Beim Slopetricksen **ohne harte Bestrafung** neue Tricks wagen



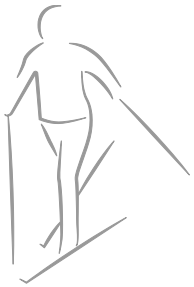
- Verbessern des «Brettgefühls»
- Ziel: immer komplexer, kombinierter Slopestyle-Tricks

TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Basics Slopestyle-Tricks: **Wer??**

- Jeder und jede
- Voraussetzungen: Grundlegendes Können im Snowboarden wie Gleiten, Drehen und Kanten
- Und ab geht`s mit den ersten Tricks...



TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Slopestyle-Tricks: **Start**

- Du beginnst mit den **Basics**:
  - **Wheelies**: Kippbewegungen entlang der Boardlängsachse
  - **Walzer/Rolls:** Vor- und Mitdrehen um Körperlängsachse:
  - **Sprünge, Ollies/Nollies:** Beugen und dynamisches Strecken aus den Beinen beim Fahren
- **Struktur**: TrickBasics, TrickTurns, TrickCombos

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

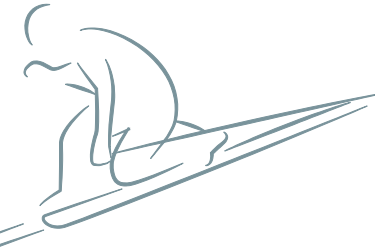
Basics Slopestyle-Tricks: **Struktur**

Fahrtrichtung	Anfahrt	Absprung	Drehrichtung	Form
	Frontside	beidbeinig		
Normal			Frontside	
	Backside	Ollie		180
Switch			Backside	
	Full Base	Nollie		

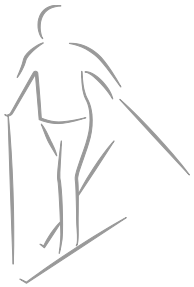
Bsp.: normal - Zehenkante – beidbeiniger Absprung - backside – 180

also: BS 180

TÜVRheinland CERT ISO 29990

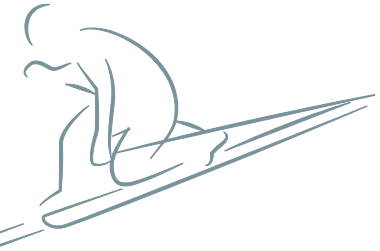


Basics Slopestyle-Tricks: **Lernen im Schnee**



- Trick erst langsam, wenig dynamisch üben.
  Beispiel: BS 180 erst rutschen.
- Flaches Gelände wegen Geschwindigkeit
- Full Base Fahrten einfacher
- Teilmethodisches Vorgehen. Trick nach und nach zusammen bauen
- Perfektionieren durch **Variieren**. D.h., dieselbe Bewegung verschiedenartig ausführen.

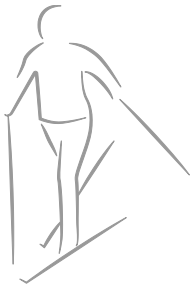
TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Basics Slopestyle-Tricks: **Variieren**

Konkret beim BS 180

- **Schnee- und Geländebeschaffenheit**: über flachen, steilen Hügel
- **Räumlich/zeitlich/energetisch**: mit viel oder wenig Kraft, hoch oder flach
- **Konditionell**: viele hintereinander
- **Koordinativ**: mit den Händen im Hosensack
- **Materialien**: mit dem Board eines Kollegen
- **Wahrnehmung**: mit einem geschlossenen Auge



TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Slopestyle-Tricks: **Lernen im Raümli**

- Du beherrschst einen Trick so gut, wie deine Vorstellung davon ist
- Trockenübungen: Vorstellung auch ohne Schnee verbessern

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Slopestyle-Tricks: **Prophylaxe**

Regelmäßiges Kraft- und Beweglichkeitstraining

- Erhöht deinen Spaß
- Verringert das Verletzungsrisiko

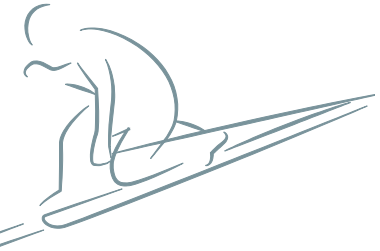
Basics Slopestyle-Tricks: **Material**

- Gutes Material ist wichtig:
  - Twintip-Boards, eventuell weicher Flex
  - Bindungswinkel von 12° vorne und -12° hinten (anatomisch sinnvoll sind ca. 24° zwischen den Füssen)
  - Stance so breit wie der Unterschenkel lang

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Slopestyle-Tricks: **Front to Front**

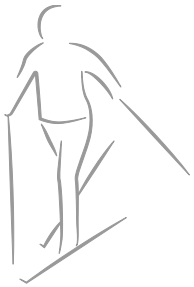
TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Basics Slopestyle-Tricks: **Könnt ihr Butter?**

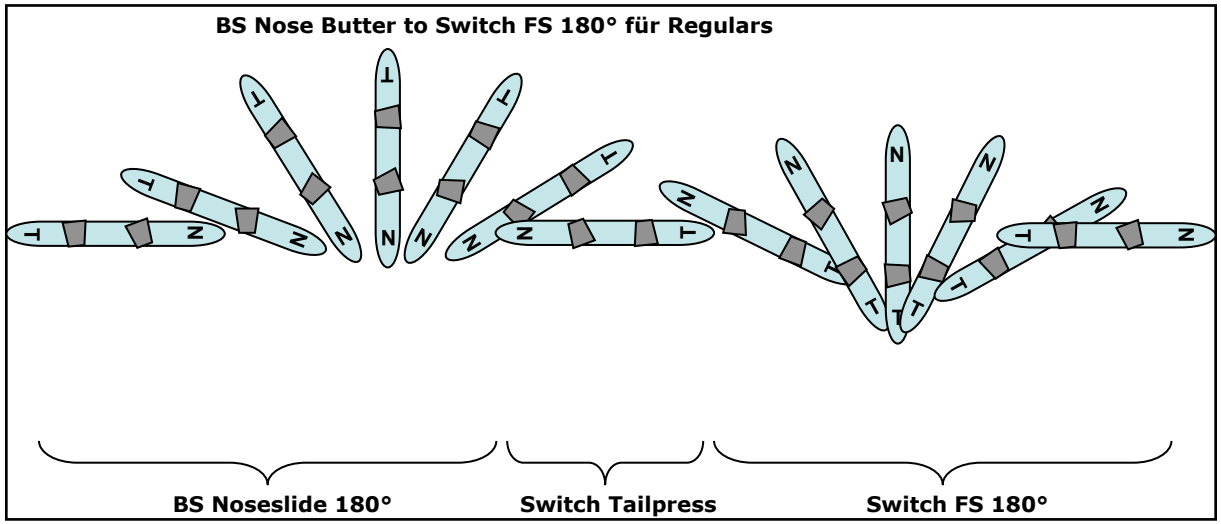
- Nose- / Tail-Slide 180°, der unmittelbar mit einem Sprung kombiniert wird
- Ausprägungsmöglichkeiten:
  - Rotationsrichtung (FS / BS)
  - Anfahrtsposition (Normal / Switch)
  - Ausrichtung (Nose / Tail)

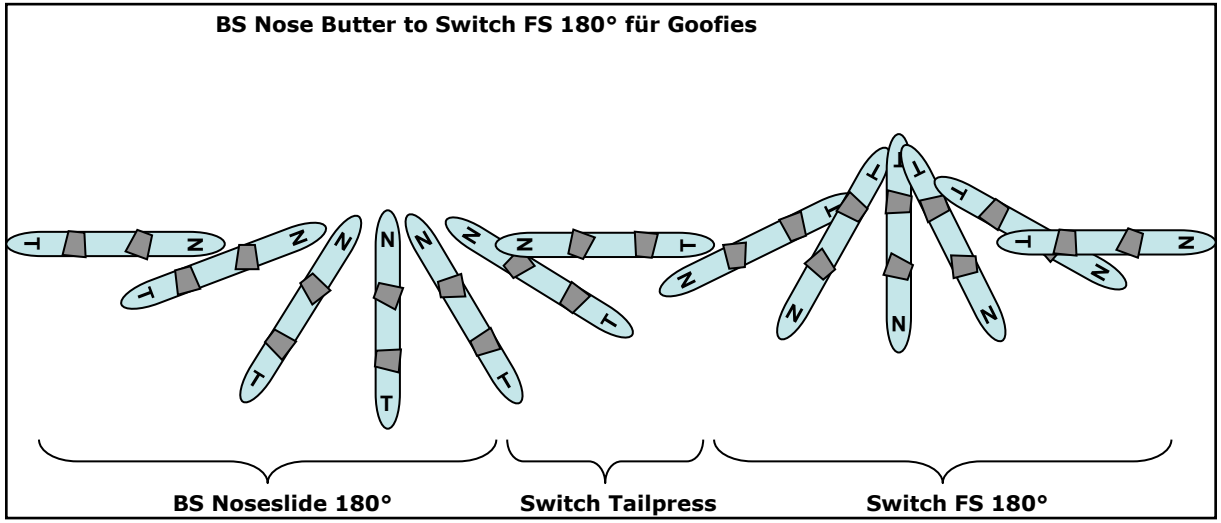
- Demnach gibt es 8 versch. Ausführungsmöglichkeiten
  - FS Nose Butter
  - BS Nose Butter
  - Switch FS Nose Butter
  - Switch BS Nose Butter
  - FS Tail Butter
  - BS Tail Butter
  - Switch FS Tail Butter
  - Switch BS Tail Butter



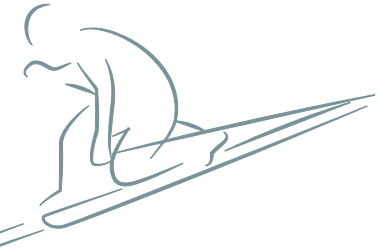
TÜVRheinland CERT ISO 29990

Basics Slopestyle-Tricks: **FS Nose Butter**





TÜVRheinland® CERT ISO 29990

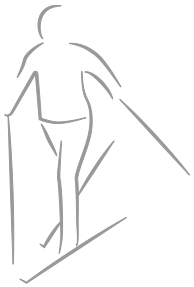


Basics Slopestyle-Tricks: **Das Namensding**

- Dreht die Brust voraus: Frontside (FS)
- Dreht der Rücken voraus: Backside (BS) oder Blindside
- Alle switch FS-Rotationen: Abkürzung **Cab**

→ Caballerial von Steeve Caballeroc, ein Switch FS 360°

→ Half Cab ist ein Switch FS 180°



TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Unterricht im Park

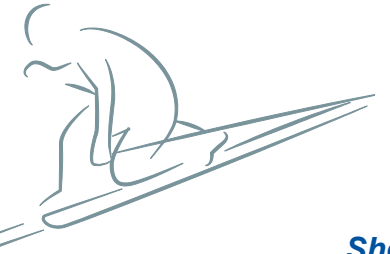
Snowpark Kaunertal

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

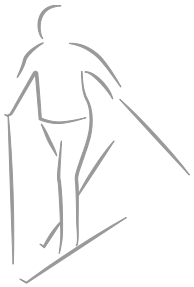
Unterricht im Park: **Wichtig für Kursbetrieb**

- Parkregeln beachten (wichtig bei Unfällen)
- Ständiges Abfragen der Kursteilnehmer über deren Verfassung, keine Überforderung
- Frequentierung beachten (Sicherheit der Teilnehmer kontrollieren)
- Obstacles im Vorfeld begutachten
- Haltepunktmöglichkeiten, andere Parkfahrer nicht behindern

TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Unterricht im Park: **Parkrules**

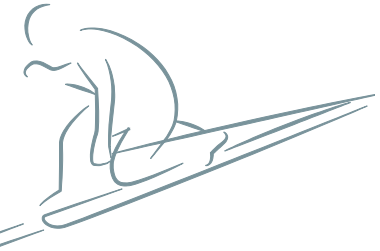


„Show your Turn“	Vor allen Hindernissen (Rails, Kicker,..) wird angestanden. Wer an der Reihe ist sagt „Next“ und/oder hebt eine Hand. Vor dem Losfahren muss man sich nach oben vergewissern, das kein Anderer bereits gestartet ist.
„Clear Landing Area“	Den Landebereich stets sofort verlassen. Bei Sturz mit Verlust von Gegenständen sind diese schnellstmöglich einzusammeln und aus dem Landebereich zu entfernen. An der Seite kann dann in Ruhe angeschnallt werden.
„First Aid“	Bei einem Unfall das Obstacle oder die Schanze absperren und sofort Erste-Hilfe leisten, sowie die Bergrettung alarmieren.
„One person per Obstacle“	Immer nur eine Person pro Hindernis! Niemals gleichzeitig oder in so kurzen Abständen starten, dass die Landung evtl. nicht frei ist.
„Be respectful and patient“	Gegenseitige Rücksichtnahme ist ebenso unumgänglich, wie Geduld in einem stark frequentierten Park.
„Always check first“	Bevor gestyled wird, erst das Obstacle anschauen und beurteilen.
„First Jump – Straight Jump“	Auch nachdem sich die aktuellen Schneeverhältnisse geändert haben.
„Beware of Strength“	Die eigene Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nicht überschätzen.

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

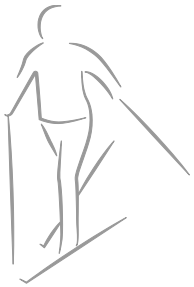
Basics Boxen fahren

TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Basics Boxen fahren: **Bewegung/Gleichgewicht**

- Achsenparallele Position (bei 50/50)
- Tiefe Position
- Blick an das Ende der Box
- Tempo nicht zu langsam
- Flachgestelltes Board



➢ **Look to the end, speed is your friend!**

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Boxen fahren: **Methodik/Didaktik**

Die ersten zwei Schritte:

- Fahrt mit Hilfestellung 50/50 (langsames Tempo)
- Fahrt ohne Hilfestellung dabei als Unterstützung an der Box stehen bleiben

Übungsvielfalt

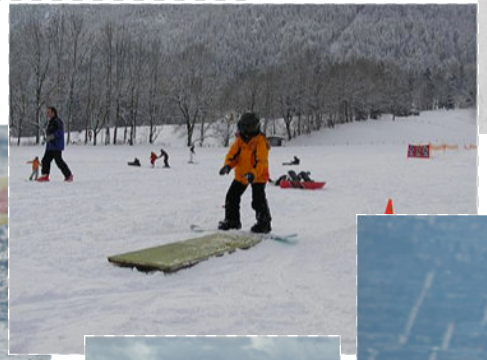
- Langsam Tempo erhöhen
- Switch fahren
- 50/50 Nosepress
- 50/50 Tailpress
- 50/50 in den Boardslide rutschen
- Ollie auf die Box
- Ollie von der Box (aktiver Absprung)

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Boxen fahren: **Hilfestellung**

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Boxen fahren: **Level gerechte Boxen**



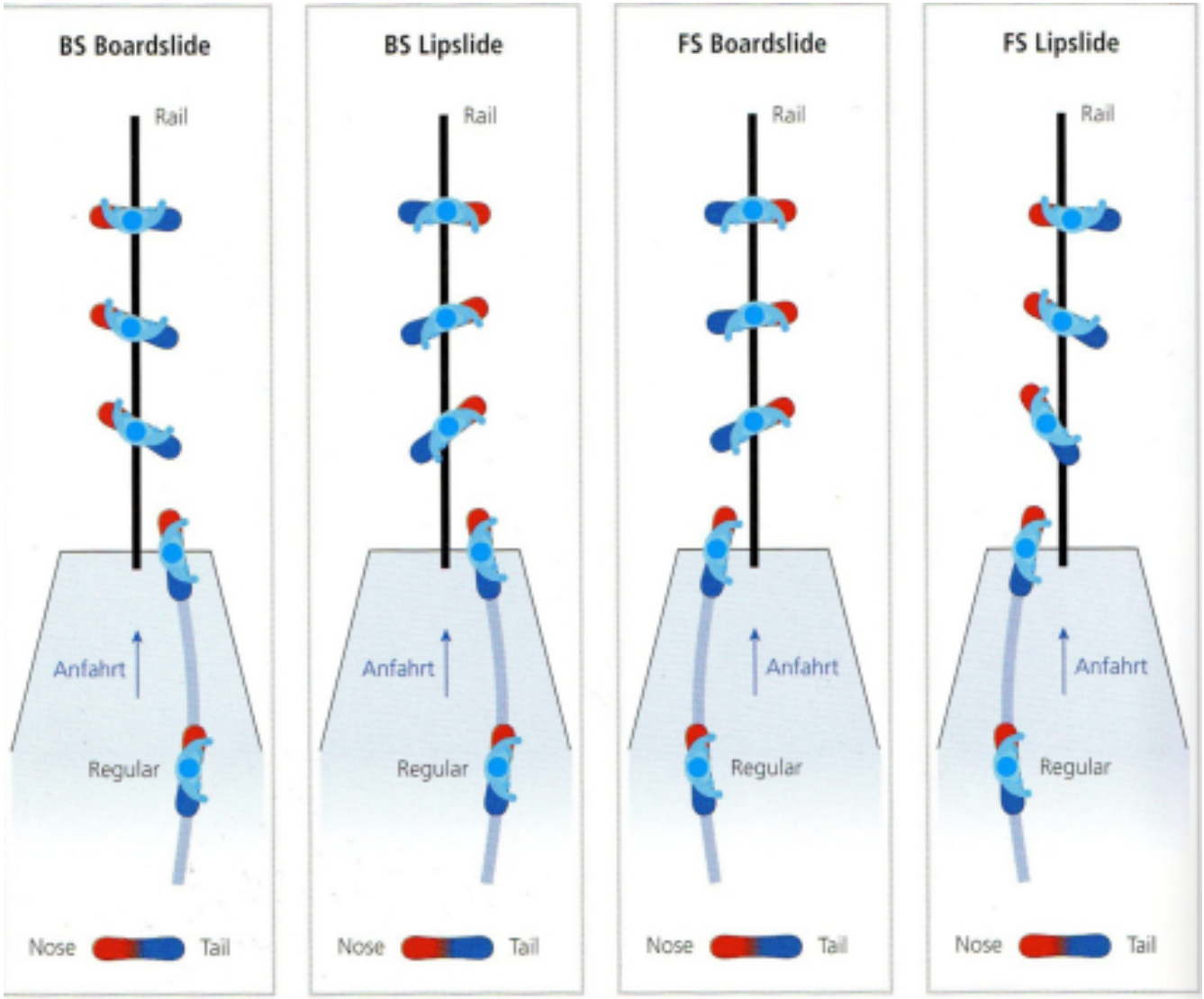
TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Boxen fahren: **Boxen für Anfänger**

- Nicht zu lang (min. 2 m; max. 4 m)
- Nicht zu hoch (min. 5 cm; max. 30 cm)
- Anfahrt leicht geneigt (Tempo langsam)
- Straight Box nicht geneigt
- Breite ca. 30 cm

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

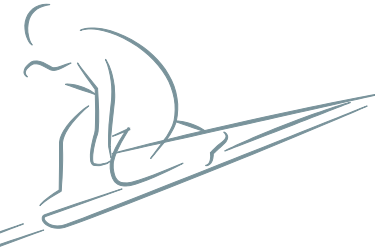
Basics Boxen fahren: **Feine Unterschiede**



Grafiken: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag

Basics Kicker springen

Grafiken: Outdoor Praxis Sowboard vom Bruckmann Verlag

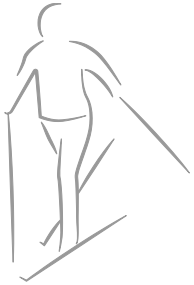


Basics Kicker springen: **Methodik / Didaktik**

- Sprungablauf:

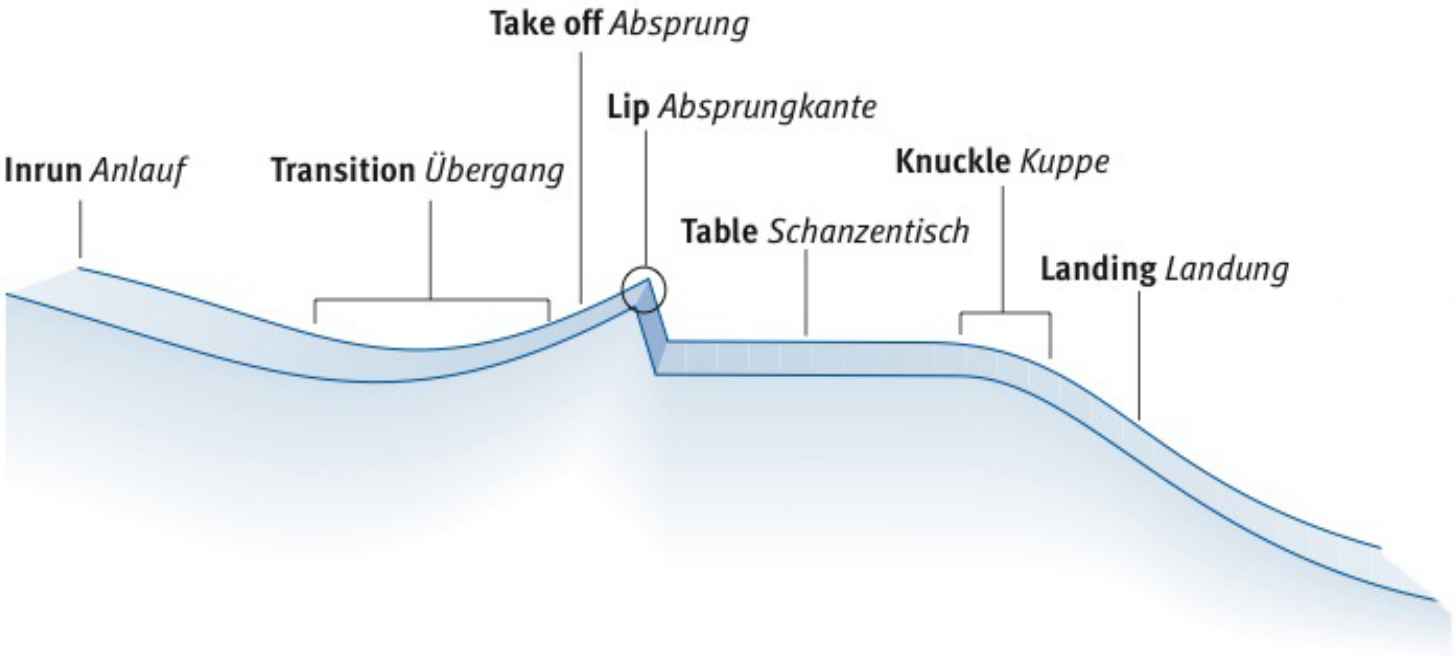
  Anfahrt – Absprung – Flugphase/Stylephase – Landung

- Training für jeder Phase



Grafiken: Outdoor Praxis Sowboard vom Bruckmann Verlag

Basics Kicker springen: **Kickerparts**

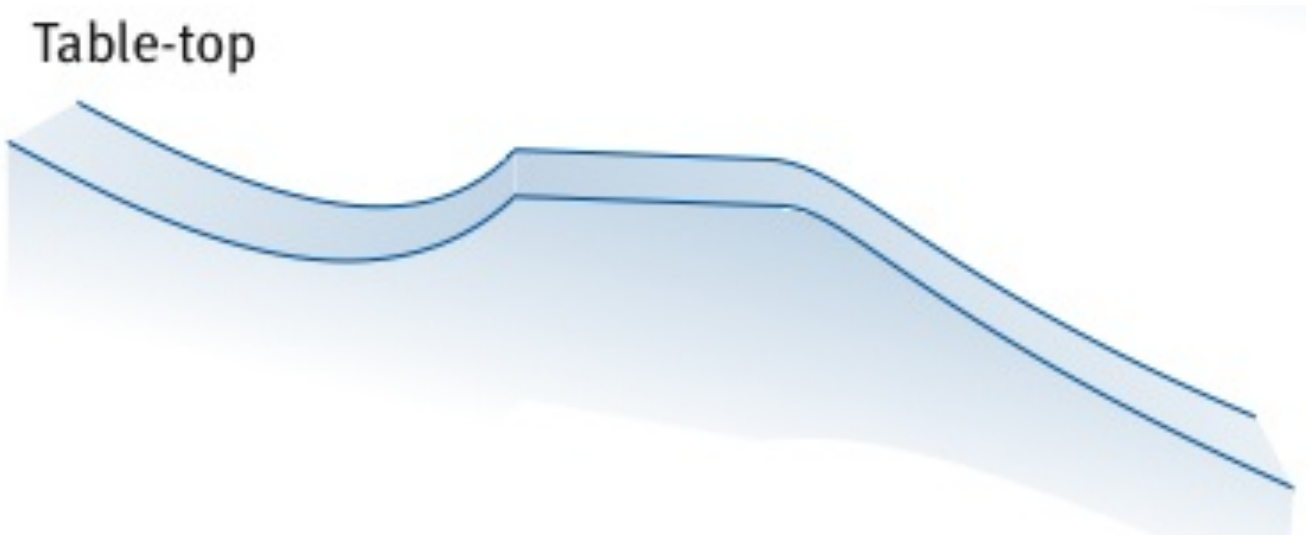


Grafik: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

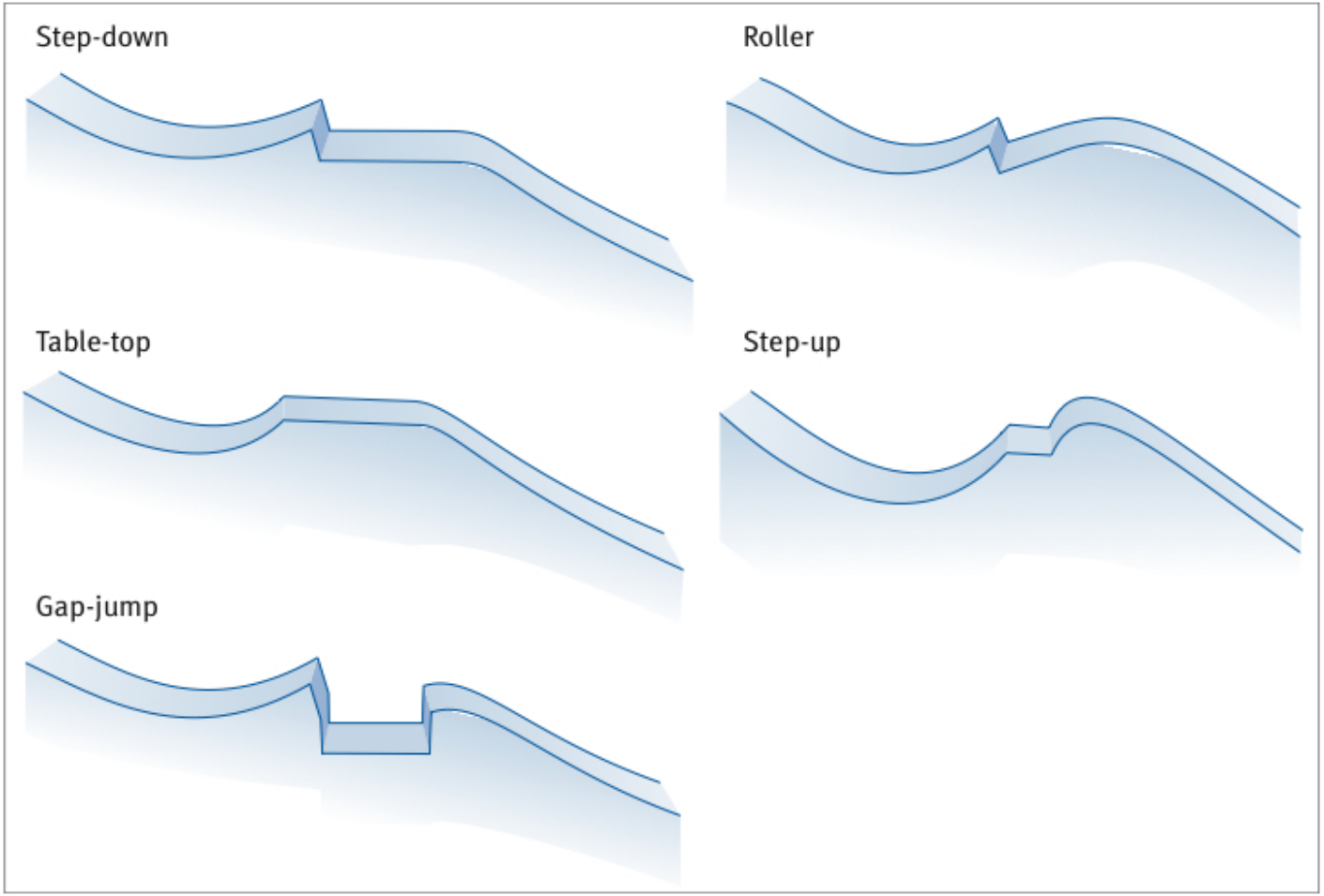
Basics Kicker springen: **Anfänger Kicker**

- Geringe Flughöhe → nimmt die Angst
- Kleiner Landewinkel → minimiert die Verletzungsgefahr



Grafik: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag

Basics Kicker springen: **Kickertypen**



Grafiken: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag

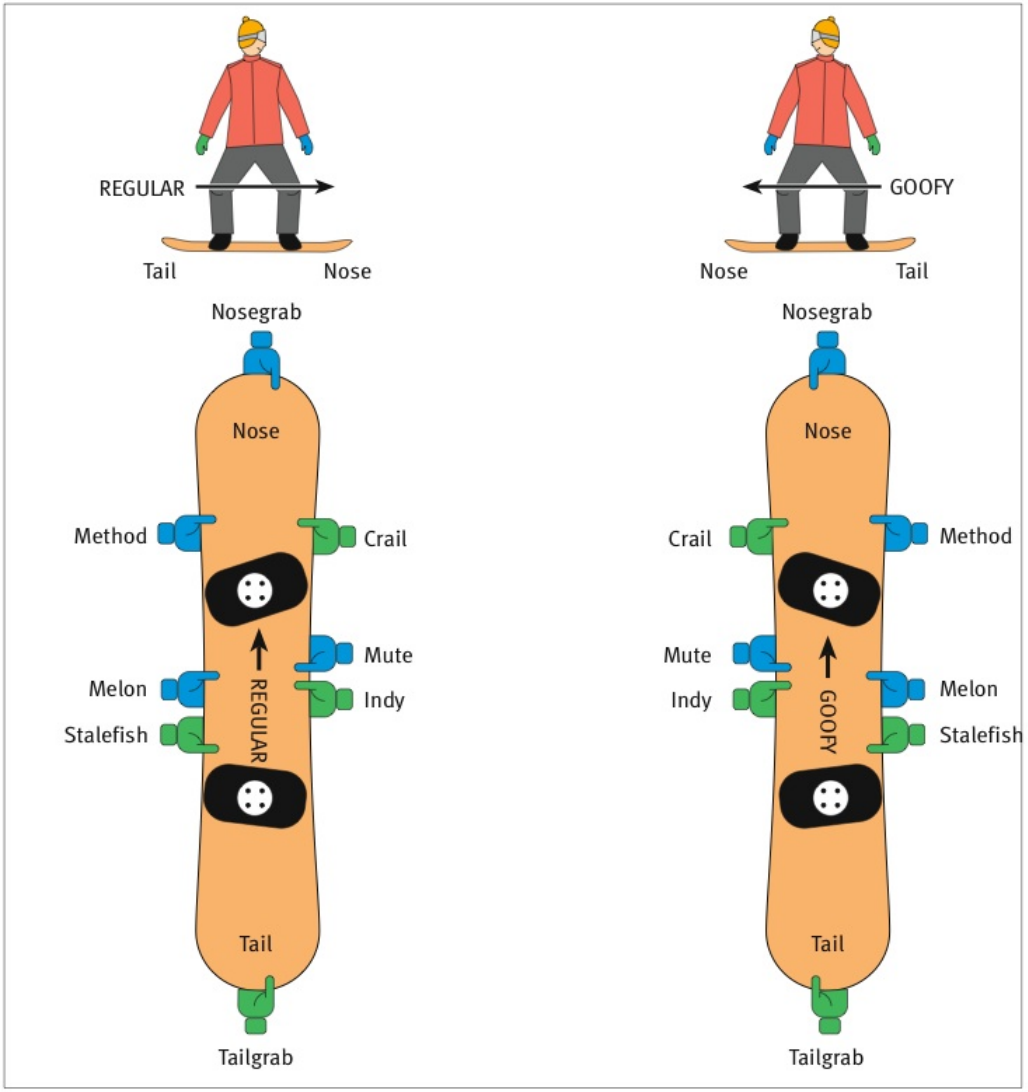
TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Kicker springen: **Regeln Kursbetrieb**

- Anfahrtspunkt und Anfahrtsgeschwindigkeit sorgfältig wählen und markieren
- Abweichungen bedeuten Veränderung der Flugkurve. **Table- oder Flatlandungen**
- Kickergröße dem Niveau anpassen
- Landung einsehbar oder durch Starter freigegeben

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Basics Kicker springen: **Grabvarianten**



Grafiken: Outdoor Praxis Snowboard vom Bruckmann Verlag

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Freestyle-Prüfung Level 2

TÜVRheinland CERT ISO 29990

Freestyle-Prüfung Level 2

- 2 Teilbereiche: Kicker springen und Boxen fahren
- Beide Noten zusammen geteilt durch 2 ergeben die Note Bereich Freestyle
- Freestyle-Bereich bestanden, wenn Durchschnitt ≤ 4.5

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bereich Kicker springen

Aufgabe:

- Straight Air mit einer Komponente über einen Kicker mit mindestens 5 m Tableweite
- Mögliche Komponenten:
  - Grab
  - Bone
  - Tweak
  - Rotation

Bereich Kicker springen

Demonstration von

- Anfahrt:
  - Anfahrtslänge für passende Geschwindigkeit
  - Keine «Kurvenfahrt» auf den Kicker zu
  - Vorbereitung des Absprungs
- Absprung:
  - Position
  - Ausgleich der Transition
  - Vorbereitung der Stylephase

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bereich Kicker springen

Demonstration von

- Stylephase:
  - Demonstration der Komponente angepasst an die Sprunglänge
  - Deutliche Umfänge
  - Vorbereitung der Landung
- Landung:
  - Landung Full Base
  - Herausfahren aus Landebereich

Bereich Kicker springen

Durchfallkriterien:

- Zu kurze Flugweite: Markierung
- Fehlende, nicht ausgeprägte Komponente
- Sturz
- Kurvenfahren in der Anfahrt

Bereich Kicker springen

Note Kicker springen:

- Setzt sich aus der möglichst optimalen Demonstration der 4 Bereiche zusammen
- Beispiel:
  Sauber angefahrener, optimal gehaltener «FS Tweak» mit einer Verdrehung des Boards um ca. 90° gegen die Flugrichtung nach kompakten Absprung mit Erreichen eines optimalen Landepunkts auf Full Base

➢ Note 1

Bereich Kicker springen

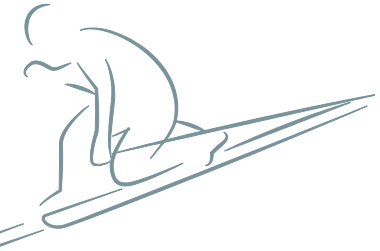
Ablauf:

- Zeitlich begrenzte Session, in der so oft gesprungen werden kann wie nötig
- Wertungssprünge werden durch Signal an die Prüfer angekündigt
- Nach Ablauf eines festgelegten Zeitspanne sind nur noch Wertungssprünge möglich

Bereich Boxen fahren

Aufgabe:

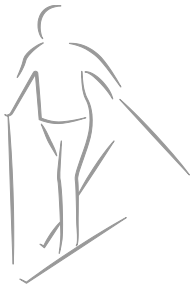
- FS oder BS Boardslide to switch oder revert über eine Box von mindestens 4 m Länge



Bereich Boxen fahren

Mögliche Varianten:

- Direkt mit einem 180er drauf springen
- Slide to switch
- Mit einem 180er von der Box springen
- Boardslide zurück drehen



TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bereich Boxen fahren

Demonstration von

- Anfahrt:
  - Anfahrtslänge für passende Geschwindigkeit
  - Keine «Kurvenfahrt» auf die Box zu
  - Vorbereitung des Absprungs
- Absprung:
  - Position
  - Ausgleich der Transition
  - Vorbereitung der Stylephase

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bereich Boxen fahren

Demonstration von

- Stylephase:
  - Demonstration der Aufgabe angepasst an die Boxenlänge
  - Deutliche Umfänge
  - Vorbereitung der Landung
- Landung:
  - Landung Full Base
  - Herausfahren aus Landebereich

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bereich Boxen fahren

Durchfallkriterien:

- Aufkanten auf der Box
- Vorzeitiges Verlassen der Box
- Aufgabe verkackt
- Sturz

TÜVRheinland® CERT ISO 29990

Bereich Boxen fahren

Note Boxen fahren:

- Setzt sich aus der möglichst optimalen Demonstration der 4 Bereiche zusammen
- Beispiel:
  Seitlich der Box angefahrener, optimal gehaltener «BS Boardslide» mit einer Verdrehung des Boards um ca. 90° gegen die Fahrtrichtung nach kompakten Absprung und Zurückdrehen in die ursprüngliche Fahrrichtung (90+90=180°), Full Base weggefahren

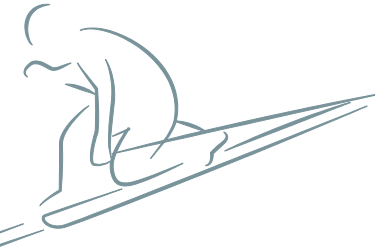
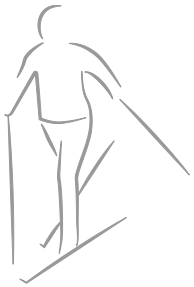
➢ Note 1

Bereich Boxen fahren

Ablauf:

- Zeitlich begrenzte Session, in der so oft über die Box gefahren werden kann wie nötig
- Wertungsfahrten werden durch Signal an die Prüfer angekündigt
- Nach Ablauf eines festgelegten Zeitspanne sind nur noch Wertungsfahrten möglich

TÜVRheinland® CERT ISO 29990



Fragen???