

Instructor Konkretisierung der Inhalte und Ziele

Der Teilnehmer wird im Verlauf der Woche im Bereich des Fortgeschrittenen-Unterrichts ausgebildet. Er wird nach Abschluss des Lehrgangs in der Lage sein, Schüler zu unterrichten, die sich nach dem Erlernen der ersten Kurven weiter verbessern möchten. Hierzu ist es notwendig, dass sich der Teilnehmer in möglichst vielen Kompassbereichen auskennt und seinen späteren Schülern das Spektrum des Snowboarden vermitteln kann. Er soll in der Lage sein, erste Einführungen in spezielle Kompassbereiche durchzuführen wie z.B. Springen, Tricksen, Rennlauf, Boardercross...

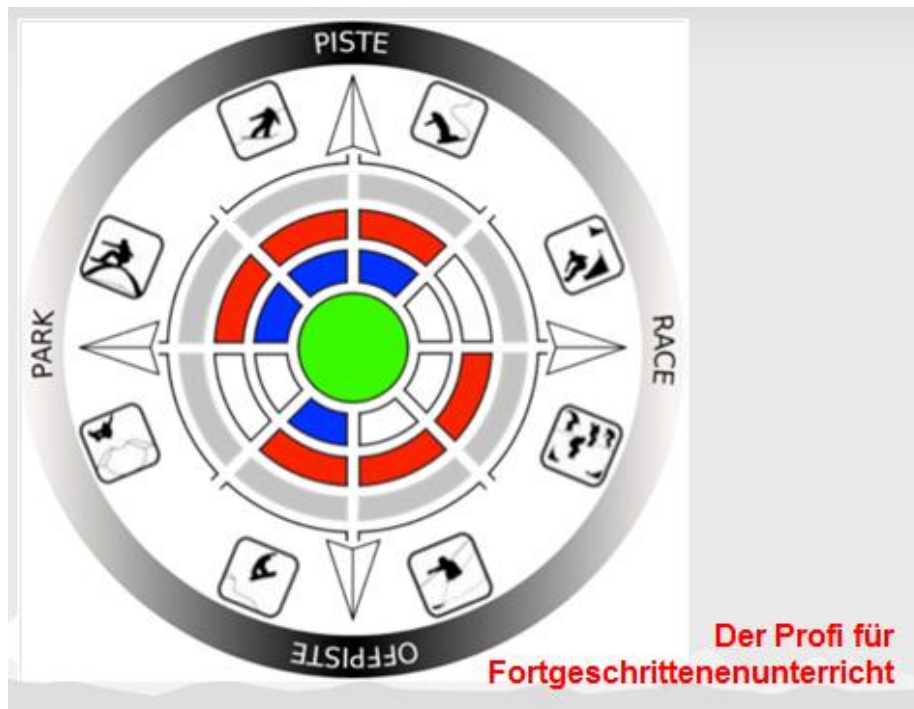
Während der Ausbildung bei der Grundstufe sehr viele Unterrichtssituationen vorlebt, nimmt der Ausbilder bei diesem Lehrgang häufiger auch die Rolle des Trainers und Coachs ein und lässt die Teilnehmer stärker mitarbeiten.

Die Fahrtechnik und das persönliche Fahrkönnen des Teilnehmers spielen bei dieser Ausbildungsstufe eine größere Rolle als bei der Grundstufe. Der Teilnehmer muss ein bestimmtes Fahrkönnen besitzen, um einen Fortgeschrittenen-Unterricht erfolgreich abhalten zu können.

Als Instructor kennen die Teilnehmer die wesentlichen Zusammenhänge des Bewegungsmodells. Sie wissen, wie man die einzelnen Bereiche optimal miteinander vernetzt und bei Problemen auch auf andere Kompassbereiche ausweichen kann.

Die Verantwortung der Gruppe gegenüber, die sie bei der Grundstufe kennen gelernt haben, wird hier ergänzt durch Verhaltensregeln in bestimmten Bereichen des Wintersports wie z.B. Park, Stangenparcours,

Ausbildungsinhalte im Snowboardkompass:



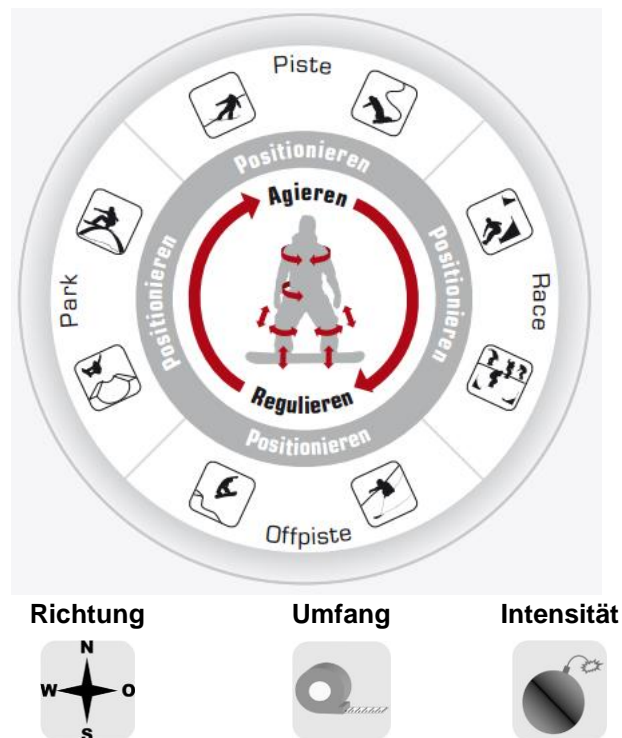
1. Abholen der Teilnehmer

Ziel der Einheit:

- Erfahrungen aus der Arbeit als GS Lehrer (Update / Problemaustausch)
- News aus den SB-Basics
- Gemeinsames Einfahren und Kennenlernen des Gebiets im Verlauf der Einheit
- Es soll ein Erfahrungsaustausch / Kennenlernen / Probleme aus der bisherigen Praxis stattfinden.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Snowboard-Kompass
- Bewegungsmodell inkl. URIs
- Verlaufsbeschreibungen



2. Cruisen und Carven: Steuerqualität variieren

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer übt den Einsatz verschiedener Aktionen in Knie- und Sprunggelenken auf dem Niveau eines Instructors.
- Der Teilnehmer kennt die verschiedenen Aktionen die er mit Beinen und Sprunggelenken ausführen kann, um den Kurvenverlauf aktiv zu beeinflussen und kann sie anwenden.
- Der Teilnehmer kennt den Unterschied zwischen der Ersten Kurve und sportlichem Kurvenfahren und kann die Bewegungen beschreiben.
- Der Teilnehmer bekommt gezielte Tipps an die Hand, wie er im Unterricht das Fahrkönnen seiner Schüler in unterschiedlichem Gelände verbessern kann.
- Dem Teilnehmer wird vermittelt, wie er seinen Schülern zu mehr Sicherheit bei höheren Geschwindigkeiten verhelfen kann. Hierbei kann der Ausbilder auf konkrete Problem-situationen eingehen, die der Teilnehmer in seinem Unterricht schon erlebt hat.
- Dem Teilnehmer wird vermittelt, wie man Aktionen in unterschiedlichem Gelände anpasst, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Er versteht, dass ein Fahren auf hohem Niveau ein funktionsorientiertes Fahren ist.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Aktion und Funktion von Bewegungen
- Kurvenradius, Kurvenwinkel
- Zuziehen (Radiusverkleinerung)
- Fahren verschiedener Geländeformen (Taktik)
- Unterschiede bei Frontside- und Backsideturn

3. Tricksen und Box 1

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer bekommt Tricks aufgezeigt, die er in seinem Fortgeschrittenen-Unterricht einbinden kann. Zu jedem Trick bekommt er Tipps zur Herangehensweise vermittelt.
- Der Teilnehmer ist in der Lage, die behandelten MUSS-Tricks zu demonstrieren.
- Der Teilnehmer kennt die wichtigsten Sicherheitstipps zum Boxfahren und weiß, dass ein Risiko besteht. Der Teilnehmer weiß nach der Einheit, wie man im Unterricht auf möglichst risikoarmen Weg den Schülern eine Einführung ins Boxfahren geben kann (Auffrischung von der GS)
- Anforderungsprofil Box: Verschiedene Obstacles, Variation von Auf- und Abgängen, 2-Komponenten Trick, z.B. Nose- oder Tailslide
- Kompassübergreifend sollen die Bereiche Slopestyle und Box möglichst miteinander angegangen werden. Der erste Halbtage dient dazu, hauptsächlich Slopetricks zu üben und sich nebenher auf der Box schon mal etwas warmzumachen.
- Je nach Gebiet und Niveau der Teilnehmer können Inhalte auch an anderen Tagen nochmals aufgegriffen werden (z.B. bei Einheit Springen oder abends, etc.)

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Frontside und Backside Drehrichtungen
- Slopestyle-Rules (Verhalten auf Piste)

MUSS-Tricks:

1. FS 180
2. BS 180
3. Nollie
4. Slides/Rolls
5. Nose- und Tailspins
6. Einfachere Trick-to-Trick Kombinationen:
 - a. (Switch)-FS-Noseroll-to-BS180
 - b. Nollie-to-Tailpress
 - c. Slidecombos (z.B. Drehrichtung variieren, Einspringen, Raus-springen, Slide to Slide, BS eindrehen und FS ausdrehen oder umgekehrt)

Besonders im Hinblick auf das „kompassübergreifende Üben“ der Tricks für die Box sollte im Bereich Slopestyle ausgiebig an verschiedenen Slidevariationen die Bewegungsbereitschaft und -vorstellungen geschult werden.

KANN-Tricks:

1. 360er
2. Bonks
3. Taps
4. Lates

Box fahren

Am Vormittag kann zum Boxfahren hingeführt werden. Es geht vor allem darum, Bewegungen von der Piste auf die Box zu übertragen, die Boxen im Park kennenzulernen und möglichst viele unterschiedliche Typen zu befahren. Die aus der Grundstufe bekannten Tricks (Press, Slide) werden wiederholt. Dabei soll es sich nicht um eine detaillierte Heranführung handeln, sondern um ein Einfahren der Teilnehmer. Am Nachmittag sollen darauf aufbauend neue Tricks geübt werden (siehe Nachmittag).

4. Tricksen und Box 2

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer bekommt Tricks aufgezeigt, die er in seinem Fortgeschrittenen-Unterricht einbinden kann. Zu jedem Trick bekommt er Tipps zur Herangehensweise vermittelt. (MUSS-Tricks kann er demonstrieren)
- Die Kompassbereiche Box und Slopestyle werden nebeneinander bearbeitet. Am zweiten Halbtag soll der Schwerpunkt dabei auf dem Boxfahren liegen.
- Neue Tricks auf der Box können vorher als Slopetricks geübt werden.
- Bewegungsvorstellungen und – Abläufe werden auf der Piste geübt, um Stürze auf der Box zu minimieren.
- Anforderungsprofil Box: Verschiedene Obstacles, Variation von Auf- und Abgängen, 2-Komponenten Trick, z.B. Nose- oder Tailslide

Teilziele/ Mögliche Aufgabenstellungen

- Auch hier bietet es sich an, gezielte Aufgaben oder Bewegungen zuerst in anderen Kompassbereichen zu trainieren, um die Bewegungsvorstellung zu schulen.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Kompassbereich Box
- Trickbenennung, Rail-/Boxformen
- Park Rules, die Bedeutung der Anfahrt beim Boxfahren, Abgangsmöglichkeiten am Ende

MUSS-Tricks

1. Nose- und Tailpress
2. Boardslide (FS und BS)
3. Nose/Tailslide
4. Auf-und Abgangsvariante
5. Verschiedene Box und Railformen

KANN-Tricks

1. 180, 270, drauf oder runter
2. Umspringen
3. Spins

5. Cruisen und Carven: Variables Kurvenfahren (steiles Gelände)

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer zeigt das Kurvenfahren mit aktiver Beinarbeit auf dem Niveau eines Instructors.
- Der Teilnehmer bekommt gezielte Tipps an die Hand, wie er im Unterricht das Fahrkönnen seiner Schüler in steilem Gelände verbessern kann.
- Dem Teilnehmer wird vermittelt, wie er seinen Schülern zu mehr Sicherheit durch Geschwindigkeitskontrolle verhelfen kann. Hierbei kann der Ausbilder auf konkrete Problemsituationen eingehen, die der Teilnehmer in seinem Unterricht schon erlebt hat.
- Der Teilnehmer beherrscht das sportliche (funktionsorientierte) Fahren in steilem Gelände. Hierzu bekommt der Teilnehmer persönliche Tipps zur Verbesserung seines Fahrkönnens.
- Dem Teilnehmer wird vermittelt, wie man Aktionen in unterschiedlichem Gelände anpasst, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Er versteht, dass ein Fahren auf hohem Niveau ein funktionsorientiertes Fahren ist.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Aktion und Funktion von Bewegungen
- Kurvenradius, Kurvenwinkel
- Zuziehen (Radiusverkleinerung)
- Tempokontrolle in steilem Gelände

6. Einführung SBX: Fahren in der Gruppe

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer bekommt den Kompassbereich Rennlauf / Boardercross aufgezeigt und kennt die inhaltlichen Eckpunkte dieses Bereichs.
- Der Teilnehmer bekommt vermittelt, wie man an das Thema Boardercross und Rennlauf mit einfachen Aufgabenstellungen herangehen kann, um seinen Schülern im Fortgeschrittenen-Unterricht das Thema nahe zu bringen. Es geht hier nicht darum, dass der Teilnehmer ein komplettes Boardercrosstraining abhalten kann, sondern dass er im Rahmen seines Fortgeschrittenen-Kurses die Inhalte des Boardercross (Kompass-Bereich) aufzeigen kann.
- Der Teilnehmer bekommt eine Möglichkeit aufgezeigt, wie man seine Schüler an den gebundenen Weg heranführen kann (z.B. Schlange fahren, Trichter fahren, usw.).
- Der Teilnehmer kennt Aufgabenstellungen, wie er seinen Schülern die Eigenschaften des Boardercrossfahrens aufzeigen kann. Er kann gezielte Aufgaben stellen, die einzelne Elemente des Boardercrossfahrens beinhaltet (z.B. Roller, Kicker, Speedcheck, Gruppe Fahren, usw.).
- Der Teilnehmer ist in der Lage, die entsprechenden Aufgabenstellungen zu demonstrieren.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Snowboardcross-Position
- Heranführung an den gebundenen Weg
- Heranführung an Teilelemente des Boardercross
- Technikmerkmale beim Rennlauf / Boardercross (Aktion-Funktion)

7. Springen

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer bekommt nochmals eine Auffrischung von der Grundstufe, was Kickerrules betrifft, sowie Anfahrtstipps usw.
- Der Teilnehmer bekommt einen Weg aufgezeigt, wie er in seinem Fortgeschrittenen-Unterricht das Thema Kicker-Springen angehen kann.
- Der Teilnehmer bekommt einfache Tricks aufgezeigt, die er in seinem Fortgeschrittenen-Unterricht einbinden kann. Zu jedem Trick bekommt er Tipps zur Herangehensweise vermittelt.
- Der Teilnehmer kann einen Basic-Jump, 2 einfache Grabs (z.B. Frontside-, Backside-, Nose-, Mute-, Tailgrab) und einen 180 über einen kleineren Kicker (ca. 4 m Table) demonstrieren.
- Je nach Zeit und Gegebenheiten des Gebietes können auch Sprünge über natürliche Geländeformen ein Thema sein, um das Auge des Teilnehmers fürs Gelände zu schulen.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Kickerrules
- Kickersshapes
- Kickerbesichtigung
- Tipps zur Anfahrt
- Tipps zum Absprung
- Tipps zur Landung
- Tipps zum Rausfahren

- Beschreibungen und Tipps zu folgenden Tricks (bei den Grabs werden Schwerpunkte auf 2-3 Grabs gelegt, je nachdem welcher Teilnehmer welchen Trick springt):
 1. Basic Jump
 2. Frontsidegrab
 3. Backsidegrab
 4. Nosegrab
 5. Tailgrab
 6. 180
 7. Shifties

8. Sportliches Fahren in einer vorgegebenen Spur

Ziel der Einheit:

- Der Teilnehmer kennt die verschiedenen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Bewegungsmodells, um den Kurvenverlauf aktiv zu beeinflussen und kann sie anwenden.
- Der Teilnehmer bekommt gezielte Tipps an die Hand, wie er im Unterricht das Fahrkönnen seiner Schüler in einem vorgegebenen Weg verbessern kann.
- Dem Teilnehmer wird vermittelt, wie er seinen Schülern zu mehr Abwechslung im Kompassbereich Kurvenfahren verhelfen kann.
- Der Teilnehmer bekommt Tipps, wie er im Unterricht Kurvenfahren variabler gestalten kann, indem er den Weg etwas einengt.
- Der Teilnehmer beherrscht das sportliche (funktionsorientierte) Fahren im gebundenen Weg. Hierzu bekommt der Teilnehmer persönliche Tipps zur Verbesserung seines

Fahrkönnens.

- Dem Teilnehmer wird vermittelt, wie man Aktionen im gebundenen Weg anpasst, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Er versteht, dass ein Fahren auf hohem Niveau ein funktionsorientiertes Fahren ist.

Zu klärende Begriffe / Definitionen:

- Aktion und Funktion von Bewegungen
- Kurvenradius, Kurvenwinkel
- Kurvenlage