



Fortbildungslehrgang Snowboard des Niedersächsischen Skiverband e. V.

Tagungsstätte: Mönchsberghof - Brandstattweg 5 - 5603 Kleinarl
 Skigebiet: Shuttleberg Flachauwinkl-Kleinarl* (21.03.2026 – 28.03.2026)

	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Schulung Vormittag 8 ³⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr		Einfahren & Gebiet besichtigen Vorübungen Kicker / Box / Rails	Methodik Heranführung an das Fahren in der Halfpipe	Methodik Less Edge - Clean FS 180s & FS 360 → Park Laps	Methodik Backside spins → Park Laps	Praxis Getting Sendi (Transfer neuer Tricks auf die Medium Line)	Praxis Return of the turn: Carvtricks	Abreise
Mittagspause 12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ Uhr								
Schulung Nachmittag 13 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	Anreise	Praxis Hiking Session Box Methodik Springen: Absorbieren, Coasten, Absprung "Pop" vs. "Ollie"	Praxis Parklaps Schwerpunkt Shiftys und Grabs	Praxis Hiking Session Rail	Praxis All Mountain Freestyle: Game of Skate	Praxis teilnehmerorientierte Schwerpunktsetzung	Praxis teilnehmerorientierte Schwerpunktsetzung	
Abendkreis / Referate 20 ⁰⁰ - 21 ³⁰	Lehrgangseröffnung Begrüßung & Information Parkregeln & Etikette individuelle Ziele	Off Snow Vorübungen für Shiftys und Grabs Terminologie & Biomechanik Springen	Off Snow Jib Board Session Terminologie & Biomechanik für Boxen & Rails	Off Snow Inspiration für neue Tricks (Yawgoons, Sunday in the Park, ...)	Praxis Materialpflege Austausch persönliche Erfahrungen und Vorlieben beim Material	Off Snow teilnehmerorientierte Schwerpunktsetzung	Abschlussabend Abschlussreflexion	

Lehrgangsleitung: Johannes Lauenstein, Deichstraße 6, 30823 Garbsen. Tel.: 0157 / 37499421

Organisations- und witterungsbedingte Änderungen vorbehalten!

*Bei Neuschnee weichen wir vom ursprünglichen Plan ab und setzen die Schwerpunkte im Bereich Freeride in den umliegenden Gebieten Flachau und Zauchensee.