

**Ausbildung SNBGER Trainer – A Snowboard Leistungssport  
Themenschwerpunkt: Vertiefung Hauptdisziplin**

Ausbildung gesamt: 116 LE  
*Zentrale Lehrgänge* 72 LE  
*Hospitation* 44 LE

**1. Zentrallehrgang  
„Theorie“  
2,5 Tage (20 LE)**

- Inhalte**
- **Sportpsychologie**
    - Wettkampfvorbereitung
    - Motivation und Zielsetzung
    - Selbstgespräche
    - Aufmerksamkeit und Konzentration
    - Aktivierung und Entspannung
    - Praktische Trainingsbeispiele
  - **Medientraining**
    - Umgang mit den Medien
    - Präsentationen
    - Presseberichte
  - **Trainingslehre**
    - Energiebereitstellung
    - Energetisches Anforderungsprofil in der Hauptdisziplin

**2. Zentrallehrgang  
„Theorie und Praxis“  
3,5 Tage (30 LE)**

- Inhalte**
- **Sportmedizin**  
Sportmedizinische Untersuchung und Leistungsdiagnostik aus sportmedizinischer Sicht
  - **Krafttraining im Hochleistungstraining**
    - Praktische Trainingsformen
    - Diagnostik und Steuerung
  - **Bewegungslehre**
  - **Sportpsychologie in der Praxis**
  - **Ausdauertraining im Hochleistungstraining**
    - Diagnostik und Steuerung
  - **Trainingsplanung, Trainingssteuerung, Trainingsdokumentation**

**3. Zentrallehrgang  
„Schnee“  
3 Tage (22 LE)**

- Inhalte**
- **Disziplinspezifisches Training**
  - **Individualisiertes Techniktraining**
  - **Disziplinspezifische Einsatzmöglichkeiten der Videoanalyse**
  - **Coaching**
  - **Sicherheitsaspekte im disziplinspezifischen Training**
  - **Bewegungssehen und Feedback**

**Prüfung**

- **Trainerarbeit in der eigenen Gruppe**
- **Schriftliche und mündliche Theorieprüfung**

**Hospitation LG1** 5 Tage 44 LE mit hauptamtlichen SNBGER Trainern

**Heimstudium**