

Ausbildung SNBGER Trainer – A Snowboard Leistungssport
Themenschwerpunkt: Vertiefung Hauptdisziplin



**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**

Ausbildung gesamt: 116 LE

Zentrale Lehrgänge 72 LE

Hospitation 44 LE

Hospitation LG1 5 Tage 44 LE mit hauptamtlichen SNGER Trainern

Heimstudium

Verlauf der Ausbildung SNBGER Trainer – B Snowboard
Themenschwerpunkt: Vertiefung Haupt- + Nebendisziplin



**1. Zentrallehrgang
„Schnee“**
4 Tage (38 LE)

Spezifische Theorie und Praxis für Haupt- und Nebendisziplin

• **Race – PGS / PSL**

- Kurssetzen – parallel
- Kurvenqualität verbessern

• **Snowboardcross**

- Parcoursbauen
- Grundlegende Fahrtechnik
- Geländeformen

• **Freestyle – HP / SBS / BA**

- Shapen
- How to build a trick
- Set-up-turn

Allgemein:

- Persönliches Fahrkönnen
- Methodik
- Gruppenführung
- BBB
- Videoanalyse

**2. Zentrallehrgang
„Theorie“**
2,5 Tage (18 LE)

- Trainings- und Leistungssteuerung im Konditionstraining
- Leistungsdiagnostik der Ausdauer- und Kraftfähigkeiten
- Krafttraining im Anschlussstraining
 - Physiologische Grundlagen
 - Trainingssteuerung
 - Anpassungserscheinungen
 - Neuromuskuläre Anpassungen
- Ausdauertraining im Anschlussstraining
 - Physiologische Grundlagen
 - Trainingssteuerung
 - Anpassungserscheinungen
- Beweglichkeitstraining

**3. Zentrallehrgang
„Schnee/Prüfung“**
2,5 Tage (18 LE)

Prüfung in

- Trainerarbeit
- Technikprüfung
- Schriftliche und mündliche Theorieprüfung

Ausbildung gesamt:	117 LE
<i>Zentrale Lehrgänge</i>	<i>74 LE</i>
<i>Hospitation</i>	<i>27 LE</i>
<i>Heimstudium</i>	<i>8 LE</i>
<i>Ausbildung TD/Judge</i>	<i>8 LE</i>

Hospitation LG1 3 Tage 27 LE mit hauptamtlichen SNGER Trainern,
davon 1 Tag am OSP

Nat. TD oder Judge Ausbildung 1 Tag (8 LE)

Heimstudium
Seminararbeit +
Vorbereitung zur Prüfung

Verlauf der Ausbildung SNBGER Trainer – C Snowboard
Themenschwerpunkt: Vielseitige Snowboardtechnik



**1. Zentrallehrgang
„Schnee“**
2,5 Tage (24 LE)

Basisausbildung in der Praxis und Theorie

Praxis

- Allgemeine Fahrtechnik in Richtung Vielseitigkeit und Snowboardkompass
- Bewegungskonzept, Bewegungsmöglichkeiten (Bsp. Pistenfreestyle)
- Gruppenführung
- Methodische Grundsätze

Theorie

- Verbandsstrukturen im Snowboardsport
 - Bewegungssehen „B-B-B“ = Video in der Praxis
- Mit Empfehlung für die weitere Ausbildung

Ausbildung gesamt:	225 LE
Zentrale Lehrgänge	116 LE
Hospitation	36 LE
Heimstudium	73 LE

**2. Zentrallehrgang
„Theorie“**
4 Tage (38 LE)

Grundlagen und allgemeine Theorie

Inhalte:

- Ausdauertraining im Snowboard-Leistungssport
- Krafttraining im Snowboard-Leistungssport
- Koordinationstraining
- Altersgemäßes Training im Snowboard-Leistungssport
- Trainingsmethodik
- Einführung in die Sportpsychologie
- Praxis Krafttraining, Koordination, Kräftigung und Dehnen, Lauf- und Sprungschule
- Sportorganisation
- Lawinenkunde
- Zielsetzungen des SNBGER-Fördersystems

Hospitation LG2 4 Tage 36 LE mit hauptamtlichen SVD Trainern, davon zwei Tage Mithilfe bei Wettkampforganisation

**3. Zentrallehrgang
„Schnee/Prüfung“**
6 Tage (54 LE)

Spezifische Theorie und Praxis für alle Disziplinen

- Verschiedene Fahrtechniken
- BBB – Beobachten/Beurteilen/Beraten
- Korrekturformen
- Aufbau und Durchführung von Trainingseinheiten im Schnee
- Praxisprüfung
- Lehrprobe

Theorie:

- Videokorrektur aber wie?
- Trainingsplanung
- Praktische Trainingsformen
- Krafttraining
- Ausdauertraining
- Theorieklausur

Heimstudium

8,5 Tage 73 LE
Seminararbeit +
Vorbereitung zur Prüfung