

Die Idee hinter dem Kurs

Snowboardlehrer?

Du willst also Snowboardlehrer werden? Toll, das ist eine gute Idee! Wir helfen dir dabei, dieses Ziel zu erreichen. Das Weekend soll dir einen Eindruck geben, was dieser Beruf bedeutet und dir die Möglichkeit geben zu sehen, ob du

Kompetenz: wie gehe ich mit den Menschen um - Psychologie, Methodik -, wie motiviere ich sie, und wie motiviere ich mich selbst; denn nur ein motivierter Lehrer, ist ein guter Lehrer - wie auch nur ein motivierter Schüler lernen kann. Diese drei Punkte sind die wichtigsten Stützen, wobei die Kommunikation - also wie man etwas zeigt - der zentrale Punkt in der Ausbildung dar-



dich dafür eignest. Grundsätzlich eignet sich eigentlich jeder dafür, insofern er sich dafür motivieren kann. Denn auf die richtige Motivation kommt es an und die ist, jemandem etwas auf dem Snowboard beibringen zu wollen. Das ist dann möglich, wenn wir 3 Sachen bedenken: 1. wir müssen entscheiden können, was läuft. Als Snowboardlehrer entscheidest du permanent, was als nächstes geschehen soll. Um entscheiden zu können, brauchst du fachliche Kompetenz, über das, was du machst - Physik, Biomechanik, Technik, Mechanik. 2. Kommunikation: zeigen, demonstrieren, vormachen und immer wieder demonstrieren, erklären - und das so, dass es jemand begreift. Dabei ist zu beachten, dass zeigen viel einfacher ist, als erklären; daher auch der Spruch "erst wenn das Wort zum Bild wird, ist es verstanden". Zum Glück können wir das, was wir meinen, zeigen. 3. Didaktische



stellt. Demonstrieren ist die Basis, um überhaupt kommunizieren zu können, ohne Demonstrationsvermögen ist man auf die Sprache fixiert, und das ist sehr kompliziert, wenn man jemandem das Snowboarden beibringen will. Und eines darf man nicht vergessen: es dem Schüler so beizubringen, wie man es selber gelernt hat (autodidaktisch), ist nicht das Ziel. Wenn jemand Unterricht nimmt, will er es besser, schneller und ohne Stürze lernen, weil sonst kann er es ja auch selber versuchen, denn lernen tun sie es alle, die Frage ist nur wie?



Do not forget +++ Do not forget +++ Do not forget +++ Do not forget +++

+++ nimm einen Schraubenzieher und Schlüssel mit, um die Bindung einzustellen +++ checke, ob alle Teile an der Bindung funktionieren und vorhanden sind +++ nimm bei verschiedenen Boards das mit, was du am einfachsten fahren kannst +++ wenn du neue Schuhe hast, schnüre sie sehr stark und trage sie einen abend lang zuerst zu Hause +++ Sonnenschutzcreme nicht vergessen +++ Bekleidung: auch im Herbst kann es auf 3600 müM sehr kalt werden +++ wenn du kannst, schleife deine Kanten und wachse das Board vor dem Kurs +++ Reise früh genug an; der Kurs beginnt pünktlich +++ Telefon Kursleiter +41 79 418 23 23 Roland Primus +++ sei offen gegenüber Neuem +++

Do not forget +++ Do not forget +++ Do not forget +++ Do not forget +++

Das Material für die Ausbildung**Material & Board**

Was ist gutes Material für einen Snowboard Lehrer? Grundsätzlich muss das Material den Lehrer in seiner Tätigkeit unterstützen und nicht behindern. Einige Top Boards oder sogenannte Pro Models sind dafür meist nicht geeignet. Wieso? Diese Boards sind auf spezielle Bedürfnisse eines Einzelnen oder einer Wettkampfdisziplin ausgerichtet. Beides trifft nicht auf dich zu, denn du fährst nicht den gleichen Stil wie der Pro und es geht auch nicht um einen Wettkampf. Ein Pipe Board zum Bsp. ist sehr hart und mit wenig Torsionsflex ausgestattet. Somit lassen sich nur schlecht Verwindungen um die Längsachse ausführen und dem Schüler Bewegungen zeigen. Und um das geht es im Unterricht, jemandem etwas vorzeigen, das er nachmachen kann. Je weicher und einfacher das Brett sich steuern und verbiegen lässt, um so besser.



Bei den Boots ist es ähnlich. Vor allem sollten sie dir ermöglichen, das Fussgelenk zu bewegen. Viele haben zu harte Schuhe oder zu wenig Kraft, die Schuhe zu deformieren. Schuhe müssen gut sitzen, dürfen nicht zu gross sein und sollten nur mit einer Socke getragen werden. Kaufe nicht zu kleine und nicht zu grosse Schuhe. Am besten probierst du nur den Innenschuh ohne die Schale und wenn der passt wie ein Turnschuh, dann ist es Ok.

Bindung: hier kann man jetzt schon eher die Topmodelle wählen (siehe dazu auch Tuning). Die Bindung verbindet dich mit dem Board und ist für die Kraftübertragung verantwortlich und

somit das wichtigste Teil. Hohe "gerade" Spoiler sind notwendig, um die Kraftübertragung gut zu gewährleisten. Straps sollten komfortabel anliegen und in der Mitte schmaler sein, sonst blockieren sie die Bewegung. Bindungen sind nebst den Schuhen das Problem Nummer 1 bei den meisten Kandidaten. Also, bitte nicht bei der Bindung und den Schuhen sparen, lieber beim Brett. Leider machen die meisten das jedoch genau umgekehrt. Sie nehmen einen alten Schuh, weil er so bequem ist, die Bindung haben sie auch schon lange, aber das Brett, das muss top sein! Kann ich verstehen, ist ja auch gut zu sehen so ein Brett und wirkt natürlich auch gut! Nur eben, jetzt als Snowboardlehrer ist die Wirkung auf die Kumpels natürlich Nebensache. Die Funktion steht im Vordergrund. Gute Schuhe kosten 360 Sfr. aufwärts, Bindungen beginnen bei 280 Sfr. und Boards gehen schon ab 590 Sfr. Mann sieht schon bei diesen Preisen, dass der Schuh und die Bindung wichtig sind. Bei mehr Budget würde ich zuerst in den Schuh in-

vestieren und dann in die Bindung, also 430 Schuh, 360 Bindung und 590 Board. Erst bei noch mehr Budget würde ich das Brett auf 690 anheben. Bei noch mehr Geld Schuh 490, Bindung 360, (zu harte Carbon Bindungen sind nichts für deine 1. Saison als Snowboardlehrer) und Board 790 bis 890. Teurere Boards sind meist Pro Models oder Pipe Boards, die oft - wie schon beschrieben - nicht optimal für den Snowboardlehrer sind. Vor allem Frauen sollten darauf achten, dass die Boards nicht zu breit und zu hart sind. Viele Demonstrationen scheitern an zu harten Boards, es gibt auf 20 zu harte boards nur 1 Kandidaten mit einem zu weichen Board.

**EF-Kurs Info**

Offizielles Informationsblatt
des Schweizer Snowboard
Schulungsverbandes

Druck und Verlag

SSBS, Sekretariat, Voa Pedra Grossa 5,
7078 Lenzerheide
Tel. 081 384 06 06
Fax 081 384 62 92

Redaktion

Roland Primus, Petra Ardüser,
Übersetzung Gabi Mäder

Kontakt

SSBS, Sekretariat, Voa Pedra Grossa 5,
7078 Lenzerheide
Tel. 081 384 06 06, Fax 081 384 62 92
Email: info@ssbs.ch
Website: www.ssbs.ch

Sekretariat Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr bis 12.00 Uhr und
von 13.00 Uhr bis 15.00 Uhr.
Freitags bleibt das Sekretariat geschlossen.

Bestimmung

Die Verwendung von Inhalten und Inseraten aus diesem Kursinfo (ganz oder teilweise) durch nicht autorisierte Dritte, insbesondere für die Einspeisung in einen Onlinedienst, ist untersagt. Verstösse werden gerichtlich verfolgt.

Tune Your System

Die richtige Einstellung der Bindung macht sicher über 50% deines Demonstrationkönnens aus. Du beginnst deine Ausbildung zum Snowboard Lehrer, das ist zwar auch eine professionelle Arbeit, aber nicht mit einem "Profi Snowboarder" zu vergleichen. Dieser muss je nach Disziplin sein Material anpassen und einstellen. Also, der nachfolgende Text ist nicht für Snowboard Profis gedacht, sondern für Snowboard Lehrer. Das Ziel ist, möglichst viel Bewegungen zeigen zu können, nicht einen Slalom zu gewinnen (Bindungswinkel Sla-

Zum Highbackwinkel kommt noch folgende Überlegung dazu. Wenn du carven willst, muss das Board genau 90° zu dem Druck stehen, den du auf's Brett gibst. Ist das nicht der Fall, rutscht das Brett weg. Also 90° und dann noch leicht in die Knie, um Schläge abfedern zu können; ergibt einen Highback Winkel von 25° hinten und 15° vorne. Wieso der Unterschied, wirst du fragen? Stell dich mal so hin, wie du auf dem Board stehst. Geh in die Knie und nimm eine Backside Position ein (es geht ja nur um Backside, Frontside brauchst du den Spoiler gar nicht). Was siehst du, wenn du unten bleibst

mehr Vorlage als vorne, damit du gleichmässig auf Backside mit beiden Beinen an deinen Highback drückst. Alles klar?!

Straps

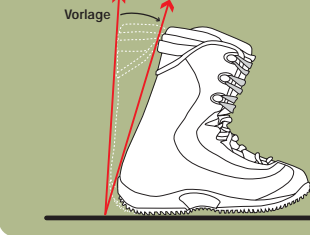
Dann noch zu den Straps. Schau mal genau hin: den Rist Strap kann man (OK, nur bei einer guten Bindung) verschieben. Da hat es mehrere Löcher, um den Strap deiner Ristform anzupassen. Gerade über's Rist, diagonal nach innen oder aussen, eben halt so, wie dein Fuss geformt ist. Probier es aus, du wirst sehen, wie viel komfortabler es geht, wenn die Straps auf deinen Fuss eingestellt sind. Achte auch darauf, dass dein Strap nicht zu lose ist. Wenn du neue Schuhe kaufst, nimm deine Bindung mit!

Highback

Die Highback Form muss so gerade wie möglich sein, also nicht am oberen Teil nach hinten gebogen. Ja, aber wenn er so gerade ist, dann tut es weh oben am Schuh! Ja, es kann schmerzvoll sein, aber nur wenn der Schuh nicht satt gebunden ist und der Strap nicht voll zu ist! Ehrlich, wenn dein Schuh satt geschnürt ist und in der Bindung ganz am Highback ansteht, wird der Druck auf die ganze Länge verteilt. Schau dir die Skizze dazu an und mach es richtig. Du wirst sehen, nur durch's richtige Einstellen, wirst du gleich 2 Klassen besser fahren. Ok, am ersten Tag wirds ein spezielles Gefühl sein, aber schon am 2. Tag wirst du merken, wie die Bewegungen grösser und kontrollierter werden. Nimm auf jeden Fall einen Schraubenzieher mit, damit du auf der Piste anpassen kannst.

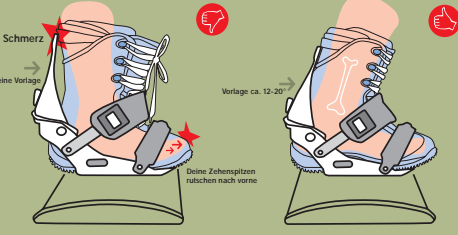


Beim Kauf von Snowboardboots ist folgendes zu beachten:



So sind die Boots schlecht gebunden und der Highback falsch eingestellt

So sind die Boots fest gebunden und der Highback richtig eingestellt



Beim Probieren der Snowboardschuhe:

- * In die Vorlage gehen.
- * Wenn möglich Boots und Bindung zusammen probieren.
- * Nur mit einem Snowboardsocken probieren.

Wenn du aufrecht im Schuh stehst, dürfen deine Zehenspitzen vorne leicht anstossen. Gehst du in die Vorlage, soll sich der Druck auf deine Zehenspitzen lösen.

Beim Auswählen und Probieren der Bindung:

- * Vorlage beim Highback einstellen.
- * Möglichst gerader, stabiler und hoher Highback wählen.
- * Strap auf die richtige Länge einstellen, damit der Schuh beim Rist gut sitzt.

lom65 vorne 45 hinten!, BigAirs vorne 35 hinten 0, Pipe 26 hinten -9). Das sind alles Einstellungen, wenn du Slalom, Park oder Pipe fahren möchtest. Aber als "Snowboardlehrer" solltest du dazwischen liegen; nicht voll Alpin 65/45 und nicht voll Park 18/9, sondern eben dazwischen. Idealerweise also etwa 42° vorne und 15° hinten. Nur so ist garantiert, dass du deine Gelenke schonst und die volle Bewegungsfreiheit hast.

Schuhe

Der Innenschuh, wenn er gebunden werden kann, muss fest angezogen werden. Denke daran, der Innenschuh muss überall satt anliegen, nur so polstert er gut. Ist er zu locker, bewegt sich dein Fuss im Innenschuh und du bekommst Druckstellen. Dann der Aussenschuh, der sollte im Gegensatz zum Innenschuh stützen und dem Fussgelenk helfen, die Kraft auf's Board zu übertragen. Er sollte aber nicht zu steif sein, wenn du in die Knie gehen willst. Deine Wadenmuskeln helfen dir bei der Bewegung nach vorne runter und beim Abfedern von Schlägen auf der Frontside, also musst du dich da auch bewegen können. Nun, bei Backside ist das was anderes. Da hast du nur kleinere Muskeln am Schienbein, die dir helfen, Backside zu stehen. Daher brauchst du ja auch einen Highback auf der Backside und nicht einen auf der Frontside (schon gemerkt?). Also, nach Backside muss das Ding wirklich halten und sollte nicht einknicken. 95% der Snowboarder auf den Pisten haben Ihre Schuhe nicht richtig gebunden, zu wenig satt.

Bindung

Wie wir schon beim Schuh gesehen haben, muss der Highback uns helfen, die Muskulatur zu unterstützen, wenn wir Backside fahren wollen.

und dich stark nach Backside ausdrehst, so wie du es vor einem Schwung machst? Siehst du, dass sich deine gebeugten Knie und die Unterschenkel unterschiedlich stark nach vorne beugen? Das hintere Schienbein hat mehr Vorlage als das vordere, darum brauchst du hinten

Beste Bindungsstellung für die Längsachse:

90° 90°

- optimale Längsachs-Bewegung
- gute Orientierung in Fahrtrichtung
- wenig Querachsenpower
- wenig Kontrolle in der Hochachs-Bewegung
- keine optimale Rotation (Drehung)

Beste Bindungsstellung für die Querachse:

0° 0°

- viel Power und Kontrolle
- direkt
- wenig Orientierung in Fahrtrichtung
- schlechte Ausgangslage für Rotationen, Spins, etc.
- wenig Kontrolle in der Hochachs-Bewegung

Beste Bindungsstellung für die Hochachse:

-30° 30°

- super für Hochachs-Bewegung
- o.k. zum abfedern auf Backsidekante
- wenig Orientierung in Fahrtrichtung
- wenig Kontrolle in der Längsachs-Bewegung

Der optimale Bindungswinkel

Durchschnitt beider Winkel: 45° 45°

Optimaler Kompromiss beider Winkel: 10° - 20° / 40° - 45°

BELIEVE THE EXPERT - HE LIKES YOU!

Was wir im Kurs machen

Kursprogramm

Das Wochenende ist der erste Teil der Ausbildung, also Ausbildung und kein Test. Du hast am Ende des Kurses ein Gespräch, das dir aufzeigt, wie viel du von den Sachen schon kannst und was du noch üben musst. Dies ist eine Bewertung deiner Fähigkeiten und Fertigkeiten. Jeder, der am Kurs teilnimmt, hat ja die Fähigkeit zu Snowboarden, die Frage ist jedoch, wie gut ist die Fertigkeit als Lehrer? Da wird natürlich nichts vorausgesetzt, die Ausbildung beginnt ja erst. Die Frage ist, wie gut und wie schnell entwickelst du aus der Fähigkeit zu Snowboarden, die Fertigkeit zu demonstrieren. Wir bringen also niemandem das Snowboarden bei, dass kannst du ja schon, sondern wir wollen dir zeigen, was man alles für Fertigkeiten zum Unterrichten braucht. Entscheidend dabei ist, wie schnell du dich anpasst, wie gut ist deine Entwicklung einer Aufgabe, wenn du sie zum zweitenmal gestellt bekommst. Für die Ausbildung und deine persönliche Entwicklung zählt primär, wie gut du umsetzen kannst.

Themen für dieses Wochenende, sind die in der nebenstehenden Tabelle markierten Bereiche. Von oben angefangen nach unten, stellt die Tabelle schematisch die Entwicklung eines Menschen zum Snowboarder dar. Zuerst gehen wir davon aus, dass sich bei jedem Menschen ab der Geburt das Koordinative, Konditionelle und Kognitive sowie das Emotionale entwickelt, diese Fähigkeiten werden im Laufe der Zeit zu Fertigkeiten ausgebildet, die wiederum als Möglichkeit (Fähigkeit) für die nächste Stufe stehen - die allgemeinen Fertigkeiten. Diese wiederum bieten die Basis für die Snowboardfähigkeiten, die du ja bereits besitzt. Dieses sind Körperschwerpunkt (KSP), Verschiebungen und Rotationen. Das sind die ersten Bausteine der Snowboard Technik. Die werden wir gemeinsam nochmals als Snowboardlehrer durchführen: Wie bewege ich mich in diesen 3 Achsen und um die Achsen, damit es jemand erkennt und was haben sie für Funktionen. Nicht ganz einfach, wenn man sich jahrelanges ökonomisches Snowboarden gewohnt ist. Weiter geht es mit der nächsten Gruppe, den Snowboard Grundfertigkeiten: Fahren, Rutschen, Kippen, Drehen, Steuern, Grabben - diese Fähigkeiten haben auch die meisten von euch, nur jetzt geht es wieder darum, die Fertigkeit zu entwickeln. Dies demonstrativ und deutlich zu tun, damit der Schüler dann später erkennen kann, was gemeint ist. Zuletzt am 2. Tag werden wir dann noch die 9 Strukturen anschauen, das sind Bewegungsgruppen, die eigentlich von der Funktion her (Drehen, Steuern, Entlasten etc.) gleich sind. Man kann also alle Bewegungen des Snowboardens in eine der 9 Gruppen einteilen. So ist es viel einfacher, zu unterrichten. Die ganze Technik ist in Bausteine aufgeteilt: zu-

erst die Grundfertigkeiten (KSP Verlagerung nach vorne/hinten, oben/unten, frontside/backside, mit- und gegendrehen), dann die elementaren Fahrformen (Fahren, Rutschen, Steuern, Kippen, Entlasten, Belasten, Grabben) und zuletzt die 9 Strukturen. Das sind die Themen, die wir behandeln und die du als Lehrer lernen wirst. Gemeinsam werden wir am Samstag die Bindungen einstellen,

und am Samstag abend das Ganze noch etwas fine Tunen. Eine Fragestunde gibt dir die Möglichkeit, Fragen über die Ausbildung und den Beruf zu stellen, und am 2. Tag - gegen 14.00 Uhr - schliessen wir den Kurs mit einem persönlichen Gespräch ab. Ok, wir hoffen, du weisst jetzt, was auf dich zukommt und freust dich ebenso auf den Kurs wie wir.

Koordinative Konditionelle Kognitive Emotionale
Grundlage Fähigkeiten

Koordinative Konditionelle Kognitive Emotionale
Grundlage Fertigkeiten

Bewegungen entlang 3 Achsen Drehen um 3 Achsen
Allgemeine Fähigkeiten

Koordinative Konditionelle Kognitive Emotionale
Grundlage Fertigkeiten

Bewegungen entlang 3 Achsen Drehen um 3 Achsen
Allgemeine Fertigkeiten

KSP-Verschiebungen in der Hochachse Längsachse Querachse
Rotationen Vor-Mitdrehen Gegendrehen
Snowboard Grund-Fähigkeiten

Koordinative Konditionelle Kognitive Emotionale
Grundlage Fertigkeiten

Bewegungen entlang 3 Achsen Drehen um 3 Achsen
Allgemeine Fertigkeiten

KSP-Verschiebungen in der Hochachse Längsachse Querachse
Rotationen Vor-Mitdrehen Gegendrehen
Snowboard Grund-Fertigkeiten

Fahren Rutschen Kippen Drehen Steuern Grabben
Snowboard-Bewegungsfähigkeiten = Elementare Bewegungsformen

Koordinative Konditionelle Kognitive Emotionale
Grundlage Fertigkeiten

Bewegungen entlang 3 Achsen Drehen um 3 Achsen
Allgemeine Fertigkeiten

KSP-Verschiebungen in der Hochachse Längsachse Querachse
Rotationen Vor-Mitdrehen Gegendrehen
Snowboard Grund-Fertigkeiten

Fahren Rutschen Kippen Drehen Steuern Grabben
Snowboard-Bewegungsfertigkeiten = Elementare Bewegungsformen

9-Strukturelle Fahr-und Sprungformen