

Lernpass Passport Snowboard

Tool um Lernerfolge zu dokumentieren und Transparenz zu schaffen

Der DSLV Passport ist ein Praxis Check und Garantie für die Lernerfolge der Kinder zugleich. Er dient eigene Fortschritte festzuhalten und zu dokumentieren. Mit dem Skilehrer bzw. Snowboardlehrer zusammen werden nach jedem Kurs die erlernten Fertigkeiten in den Pass eingetragen. Bei allen Tageskursen einsetzbar für Ski & Snowboard -> einmalig 10,- Euro gleich mitbuchen Hier ein Blick in den DSLV Passport:

Leernebene grün – EINSTEIGER Snowboard

- Bewegungen in der Ebene und am leicht geneigten Hang

Das Snowboard – Wichtige Begriffe klären

Die Bindung – Unterschiedliche Bindungssysteme kennenlernen und verstehen

- Erstes Gleiten (fw/sw)

Fallübungen – FS und BS sicher Stürzen lernen

Belastungsübungen – Erleben der Tools in der Ebene und Bewegungsbereite Position finden

- Bremsen und Anhalten

Rollerfahren – mit in beide Richtungen beiden Beinen vorne (anstoßen und gleiten)

Bewegungsbereit Gleiten – in verschiedenen Positionen

- Erstes Sliden (fw/sw)

Gleiten in der Falllinie mit anschließendem Druck auf Fersen bzw. Zehen

Gleiten in der Falllinie mit anschließender Bewegung „vor-seitwärts“

- Erstes Hüpfen aus dem Gleiten (fw/sw)

Seitrutschen – mit gleichmäßigem Druck auf beiden Beinen

Seitrutschen und Halten auf Kommando – z. B. an Hütchen oder durch akustisches Signal

Leernebene blau – FORTGESCHRITTENER Snowboard

- Seit-/Schrägrutschen bzw. -fahren in alle Richtungen

Rollerfahren – über Hügel und Unebenheiten

Liftvorübungen – erste Übungen mit einem Übungsbügel

- Erstes Kurvenfahren erlernen und festigen (fw/sw)

Schrägfahren – so wenig Höhe verlieren wie möglich

Kurve zum Berg FS und BS erlernen

- Kurvenfahren mit ersten Freestyle-Elementen

Aus der Kurvengirlande heraus zum ersten Kurvenfahren

Erste Kurve zeigen – Rotationsimpuls bewusst steuern (Blickrichtung beachten)

- Erstes Sliden über easy fun park-Boxen (fw/sw)

Forward to Switch – in beide Richtungen

Walzer – Drehungen in beide Richtungen

- Springen über kleine Buckel / Schanzen (fw/sw)

Ollie – aus dem Gleiten abgesprungen

Ollie – aus der Schrägfahrt abgesprungen

Leernebene rot – KÖNNER Snowboard

- Situativ angepasstes Kurvenfahren

Kurven mit Beugen der Beine – Erlernen aus der Schrägfahrt

Rhythmisches Kurvenfahren

- Geschnittenes Kurvenfahren/Carven (fw/sw)

Trockenübung – im Stand verschiedene Presses erlernen

Tail-Wheelie – aus der Schussfahrt gehaltener Tail-Press

- Verschiedene Slidetricks über Boxen

Wechselsübung – 3 große Kurven und 3 kleine Kurven im Wechsel

Sprunggelenk – drehen des Sprunggelenkes zur Kurveneinleitung

- Springen über größere Schanzen - Sprungtechnik (fw/sw)

Box – 50/50 auf der Box

Box fahren – in tiefer Position (Beine gebeugt)

- Kennenlernen von weiteren Park Obstacles

Kennenlernen eines Kickers (Anfahrt, Absprung, Table, Landung)

Erster Sprung über Kicker – mit Aufgaben wie z. B. Beine anziehen, ablenken, usw.

Leernebene schwarz - EXPERTE Snowboard

- Qualitativ hochwertiges Kurvenfahren (geschnittene Kurven, Carven)

Carven – Geschnittenes Kurvenfahren mit Erhöhen der Kurvenlage

Kantwinkel – erhöhen des Kantwinkels über die Sprunggelenke

und Position (Knie beugen, Hinten runter, usw.)

- Variationsreiches Kurvenfahren mit Freestyle-Elementen

Nollie – Absprung über die Nase

Pistenslide – Querrutschen zum Hang, Belastung auf Nase und Tail

- Souverän in unterschiedlichem Gelände

Winkel und Radien – kleine Winkel und große Radien im steilen Gelände fahren

Kurvenfahren mit Strecken der Beine – Erlernen über leicht buckliges Gelände

- Souverän in freiem Gelände

Buckelpiste – mit gleichbleibendem Tempo befahren

Tiefschnee – Tempo angepasst an die Hangneigung

- Park & Style – Springen, Rotationen, Slides

360 er – Sprungtechnik Windup

Railslide – 50 / 50 über ein Rail

Ziel: Erstes und sicheres Handling mit dem Board, Anhalten und Bremsen

Praxiswissen: Material, Gelände und Sicherheit

Fragen richtig beantworten – Wo ist was und wofür braucht man es?

Bindung selbständig an- und abschallen – Gewöhnungsübungen mit einem Fuß

Richtiges Fallen mit Board – z. B. Blindfallen, Fallen auf Kommando, etc

Bewegungsspielräume kombinieren – z. B. Ollie, Sternspringen, Uhrzeitspringen etc.

Rollerfahren mit in beide Richtungen – verschiedene Positionen

Gleiten in der Falllinie mit einbauen der Bewegungsspielräume – vorne-hinten, hoch-tief, drehen leicht aufkanten

Bremsen auf Kommando – z. B. vor einem Hindernis

Bremsen aus Schussfahrt – bei schnellerem Tempo

Schrägrutschen – Belastungswechsel auf der Kante

Belastungswechsel mit unterschiedlichen Blickrichtungen und auf Kommando z. B. Fluglotse

Ziel: Sicheres Bewältigen von einfachen Pisten/Parks

Praxiswissen: Sicheres Benutzen von Lifanlagen und sicheres Verhalten im Park

Erste Liftfahrt – allein

Liftfahren – zu zweit

Kurve zum Berg – an vorgegebenem Punkt

Kurvengirlande – Frontside und Backside

Federpressen – Druck auf dem vorderen Bein (Ansteuerung des Sprunggelenkes)

Kurvenfahren – mehrere Kurven aneinander reihen

Switch to Forward – in beide Richtungen

Walzer – mehrere aneinander gereiht und in beide Richtungen

Bodenwellen befahren – schlucken und abspringen

Springen über kleine Kanten

Ziel: Sicheres Bewältigen von mittelschweren Pisten/Parks

Praxiswissen: Sicheres Verhalten auf den Pisten (FIS-Regeln)

Kurvenfahren mit Beugen der Beine mit aktiver Belastungsverteilung auf dem Board

Kurvenfahren mit unterschiedlichen Radien und Winkeln

FS to FS – gerollt bei mittlerem Tempo

180er – aus der Fahrt

Kurvensteuerung – Bewegungen Richtung Kurvenmittelpunkt trainieren (Knie)

Befahren von Engstellen – Tempowechsel und Straightline

Boxenfahren – mit Absprung und weicher Landung auf der Box

Board Slide – um 90° verdrehen des Snowboards auf der Box

Grab – verschiedene Grabs (Indy...)

180 er – auf kleinem Kicker

Ziel: Sicheres Bewältigen von jedem Gelände und im Park

Praxiswissen: Fahreigenschaften und ihre Auswirkungen, Gelände-, Park- und Risikomanagement

Erhöhen des Tempos und verlangsamen des Tempos

Schneller Kantwechsel – Bewegungen aus den Knien (Kniespiel) zum Kantwechsel

FS to FS gesprungen bei hohem Tempo

Nose und Tailslide mit anschließendem 180° Sprung

Steilhang mit Beugen der Beine fahren

Switch Kurvenfahren im steilen Gelände

Powderspray – durch Gegenrotation erzeugter Spray im Powder

Buckelpiste mit hohem Tempo befahren

360er mit Grab Variationen

Rail- und Boxenslides – mit verschiedenen Variationen (270 in und 270 out ...)