

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



<p align="center"><b>1. Zentrallehrgang „Schnee“ 4 Tage (38 LE)</b></p>	<p align="center"><b>2. Zentrallehrgang „Theorie“ 2,5 Tage (18 LE)</b></p>	<p align="center"><b>3. Zentrallehrgang „Schnee/Prüfung“ 2,5 Tage (18 LE)</b></p>										
<p align="center"><b>Inhalt</b></p> <p><b>Spezifische Theorie und Praxis für Haupt- und Nebendisziplin</b></p> <p><b>Race – PGS / PSL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Kurssetzen – parallel</li> <li>▪Kurvenqualität verbessern</li> </ul> <p><b>Snowboardcross</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Parcoursbauen</li> <li>▪Grundlegende Fahrtechnik</li> <li>▪Geländeformen</li> </ul> <p><b>Freestyle – HP / SBS / BA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Shapen</li> <li>▪How to build a trick</li> <li>▪Set-up-turn</li> </ul> <p><b>Allgemein:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Persönliches Fahrkönnen</li> <li>•Methodik</li> <li>•Gruppenführung</li> <li>•BBB</li> <li>•Videoanalyse</li> </ul>	<p align="center"><b>Inhalt</b></p> <p><b>Trainings- und Leistungssteuerung im Konditionstraining</b></p> <p><b>Leistungsdiagnostik der Ausdauer- und Kraftfähigkeiten</b></p> <p><b>Krafttraining im Anschlussstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Physiologische Grundlagen</li> <li>▪Trainingssteuerung</li> <li>▪Anpassungserscheinungen</li> <li>▪Neuromuskuläre Anpassungen</li> </ul> <p><b>Ausdauertraining im Anschlussstraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Physiologische Grundlagen</li> <li>▪Trainingssteuerung</li> <li>▪Anpassungserscheinungen</li> </ul> <p><b>Beweglichkeitstraining</b></p>	<p><b>Trainerarbeit</b></p> <p><b>Technikprüfung</b></p> <p><b>Schriftliche und mündliche Theorieprüfung</b></p> <table border="1" data-bbox="1615 702 2155 1005"> <tr> <td>Ausbildung gesamt:</td> <td align="right">117 LE</td> </tr> <tr> <td><i>Zentrale Lehrgänge</i></td> <td align="right">74 LE</td> </tr> <tr> <td><i>Hospitation</i></td> <td align="right">27 LE</td> </tr> <tr> <td><i>Heimstudium</i></td> <td align="right">8 LE</td> </tr> <tr> <td><i>Ausbildung TD/Judge</i></td> <td align="right">8 LE</td> </tr> </table> <p align="center"><b>Selbststudium</b> Seminararbeit + Vorbereitung zur Prüfung</p>	Ausbildung gesamt:	117 LE	<i>Zentrale Lehrgänge</i>	74 LE	<i>Hospitation</i>	27 LE	<i>Heimstudium</i>	8 LE	<i>Ausbildung TD/Judge</i>	8 LE
Ausbildung gesamt:	117 LE											
<i>Zentrale Lehrgänge</i>	74 LE											
<i>Hospitation</i>	27 LE											
<i>Heimstudium</i>	8 LE											
<i>Ausbildung TD/Judge</i>	8 LE											
<p align="center"><b>Hospitation LG1</b> 3 Tage 27 LE mit hauptamtlichen SNBGER Trainern, davon 1 Tag am OSP</p>												
<p align="center"><b>Nat. TD oder Judge Ausbildung</b> 1 Tag (8 LE)</p>												