

**Kurztitel**

Lehrpläne - Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern

**Kundmachungsorgan**

BGBI. Nr. 529/1992 zuletzt geändert durch BGBI. II Nr. 362/2011

**§/Artikel/Anlage**

Anl. 1/9

**Inkrafttretensdatum**

01.10.2011

**Beachte**

Tritt hinsichtlich des 1. Semesters mit 1. Oktober 2011, hinsichtlich des 2. Semesters mit 1. Februar 2012 und hinsichtlich der weiteren Semester jeweils semesterweise aufsteigend in Kraft (vgl. Art. I § 2 Abs. 8).

**Text**

**Anlage A.9**

**LEHRGANG ZUR AUSBILDUNG VON SNOWBOARDLEHRERINNEN UND SNOWBOARDFÜHRERINNEN UND SNOWBOARDLEHRERN UND SNOWBOARDFÜHRERN**

**I. ALLGEMEINES BILDUNGSZIEL**

Der Lehrgang zur Ausbildung von Snowboardlehrern und Snowboardführern hat in einem zweisemestrigen Bildungsgang unter Bedachtnahme auf § 1 des Bundesgesetzes über Schulen zur Ausbildung von Leibeserziehern und Sportlehrern zur Aufgabe, die Teilnehmer eingehend mit den erzieherischen und fachlichen Aufgaben eines Snowboardlehrers vertraut zu machen.

Snowboardlehrer und Snowboardführer im Sinne dieser Verordnung sind nach den folgenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte Fachlehrer für den erwerbsmäßigen Snowboardunterricht, die befähigt sind, einen dem nachstehenden Snowboardlehrplan entsprechenden Unterricht in allen Altersstufen zu erteilen.

**II. STUNDENTAFEL**

(Gesamtstundenzahl und Stundenausmaß der einzelnen Unterrichtsgegenstände. Hiebei ist bei jedem Unterrichtsgegenstand zuerst das Wochenstundenausmaß bei einem Unterricht während des gesamten Semesters, daneben in Klammer das gesamte Stundenausmaß im Falle des Einbeziehens von Formen des Fernunterrichtes angegeben.)

	1. Semester		2. Semester		Summe	
	Wochenstunden	(Gesamt- ausmaß bei Einbeziehung des Fernunterrichts)	Wochenstunden	(Gesamt- ausmaß bei Einbeziehung des Fernunterrichts)		
<b>A. Pflichtgegenstände</b>						
<b>I. Theorie</b>						
1. Religion	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)

2.	Deutsch	0,5	(2,5)	-	-	0,5	(2,5)
3.	Englisch <sup>1</sup>	6,0	(30,0)	4,0	(20,0)	10,0	(50,0)
	Zweite lebende Fremdsprache <sup>1</sup>	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
4.	Englisch <sup>1</sup>	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
	Zweite lebende Fremdsprache <sup>1</sup>	6,0	(30,0)	4,0	(20,0)	10,0	(50,0)
5.	Politische Bildung und Organisationslehre	0,5	(2,5)	-	-	0,5	(2,5)
6.	Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen	1,0	(0,5)	0,5	(2,5)	1,5	(7,5)
7.	Geschichte von Bewegung und Sport	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)
8.	Gerätekunde und Sportstättenbau	1,0	(5,0)	-	-	1,0	(5,0)
9.	Erste Hilfe	1,0	(5,0)	0,5	(2,5)	1,5	(7,5)
10.	Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)	1,0	(5,0)	0,5	(2,5)	1,5	(7,5)
11.	Pädagogik, Didaktik und Methodik	3,0	(15,0)	1,0	(5,0)	4,0	(20,0)
12.	Bewegungslehre und Biomechanik	3,0	(15,0)	1,0	(5,0)	4,0	(20,0)
13.	Trainingslehre	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)	2,0	(10,0)
14.	Seminar für Fachfragen .	0,5	(2,5)	0,5	(2,5)	1,0	(5,0)
15.	Wintersport und Umwelt	1,0	(5,0)	-	-	1,0	(5,0)
16.	Touristikseminar	-	-	1,0	(5,0)	1,0	(5,0)
		<b>21,5</b>	<b>(107,5)</b>	<b>13,0</b>	<b>(65,0)</b>	<b>34,5</b>	<b>(172,5)</b>

## II. Praxis

17.	Allgemeine praktisch methodische Übungen	2,0	(10,0)	2,0	(10,0)	4,0	(20,0)
18.	Snowboarden	15,0	(75,0)	15,0	(75,0)	30,0	(150,0)
19.	Alpinausbildung	11,0	(55,0)	-	-	11,0	(55,0)
		<b>28,0</b>	<b>(140,0)</b>	<b>17,0</b>	<b>(85,0)</b>	<b>45,0</b>	<b>(225,0)</b>
	<b>Summe:</b>	<b>49,5</b>	<b>(247,5)</b>	<b>30,0</b>	<b>(150,0)</b>	<b>79,5</b>	<b>(397,5)</b>

<sup>1)</sup> Die Gegenstandsblöcke 3 und 4 sind alternativ anzubieten.

## III. Unterrichtspraxis

Zwischen dem 1. und 2. Semester ist eine 6-monatige Unterrichtspraxis zu absolvieren. Davon können bis zu vier Monate durch eine Praxis vor dem Eintritt in den Ausbildungslehrgang ersetzt werden.

### B. Freigegegenstände

20. Lehrausgänge in beiden Semestern nach Vereinbarung
21. Snowboardführerausbildung I: (Als Voraussetzung für den Besuch sind mindestens zehn alpine Wintertouren nachzuweisen.) Wird in einem neuntägigen Lehrgang vor der Snowboardführerausbildung II durchgeführt.
22. Snowboardführerausbildung II: wird im Anschluss an den erfolgreichen Abschluss der Snowboardführerausbildung I in einem 14-tägigen Ausbildungs- und Prüfungslehrgang durchgeführt.

## III. ALLGEMEINE BESTIMMUNGEN UND DIDAKTISCHE GRUNDSÄTZE

Der Bildungsgang wird in zwei Semestern durchgeführt. Sollte der Lehrgang unter Einbeziehung des Fernunterrichtes durchgeführt werden, so ist zu Beginn des Bildungsganges bei Ausgabe des Lehrmaterials eine entsprechende und ausreichende Einführung zu geben. Die Unterlagen des Fernunterrichtes sind so zu gestalten, dass Inhalt und Umfang auf einen normal laufenden Ausbildungslehrgang Bedacht nehmen. Das festgelegte Lehrziel muss auch bei Einbeziehen des Fernunterrichtes erreicht werden.

In den einzelnen Unterrichtsstunden ist die pädagogische und erzieherische Zielsetzung zu berücksichtigen.

Im Unterricht ist in allen Gegenständen, besonders in den theoretischen Fächern, auf die spätere Berufsausübung als Snowboardlehrer bzw. Snowboardführer Bedacht zu nehmen. Der Lehrstoff ist in Beziehung

auf den Sport darzubieten, wobei das Verwenden von Anschauungsmaterial wie Filme, Videos, Demonstrationen usw. zum besseren Verständnis des Gebotenen und zum leichteren Anwenden in der Praxis beitragen soll. Auf die Querverbindungen in den einzelnen Unterrichtsgegenständen ist hinzuweisen.

Im Teil II, Praxis, sind methodische Hinweise zu geben und sind die Schüler zu Selbständigkeit hinzuführen.

#### **IV. LEHRPLÄNE FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT**

(Bekanntmachung gemäß § 2 Abs. 2 des Religionsunterrichtsgesetzes)

##### **a) Katholischer Religionsunterricht**

Siehe Anlage A.1 Abschnitt IV.

##### **b) Evangelischer Religionsunterricht**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Siehe Anlage A.1 Abschnitt IV.

##### **Lehrstoff:**

Siehe Anlage A.1 Abschnitt IV; der Lehrstoff ist entsprechend der Ausbildungsdauer zu kürzen und zu raffen.

#### **V. BILDUNGS- UND LEHRAUFGABEN DER EINZELNEN UNTERRICHTSGEGENSTÄNDE, AUFTEILUNG DES LEHRSTOFFES AUF DIE EINZELNEN SEMESTER**

##### **2. Deutsch**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Möglichst große Sicherheit im Gebrauch der deutschen Sprache in Wort und Schrift, besonders im Hinblick auf die Bedürfnisse des späteren Berufslebens.

##### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester (0,5 Wochenstunden)**

Festigen des mündlichen und schriftlichen Ausdruckes. Schulung der verbalen Kommunikationsfähigkeit als wesentliche Grundlage des Umganges mit Gästen. Grundregeln der Rhetorik. Leitung von Diskussionen. Berichte über vorgeschriebene Themen. Eingaben an Behörden.

##### **3. und 4. Englisch**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Erwerb des Wort- und Phrasenschatzes, der es dem Schüler ermöglicht, sich in der Fremdsprache zu verständigen. Von der Formen- und Satzlehre ist soviel zu unterrichten, dass der Teilnehmer für seinen Beruf ausreichende Sprachkenntnisse aufweist.

##### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester (6,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 1,0 Wochenstunden - Block 2)**

Schulung der Aussprache durch Auswahl geeigneter Texte. Aufbau eines speziellen Wort- und Phrasenschatzes. Einfache sachbezogene Texte. Schulung des Hör- und Leseverständnisses durch geeignete Texte mit Sachbezug. Ausbau der notwendigen Grammatik, um dem Schüler Wendigkeit im Ausdruck zu vermitteln. Behandeln einfacher Gebiete des täglichen Lebens, die teilweise mit dem Sport im Zusammenhang stehen. Fachausdrücke des Unterrichtes.

##### **2. Semester (4,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 1,0 Wochenstunden - Block 2)**

Vertiefung der im ersten Semester behandelten Stoffgebiete durch Konversationsübungen und Erweiterung des Wortschatzes; intensive Beschäftigung mit sportspezifischen Themen.

##### **3. und 4. Zweite lebende Fremdsprache**

##### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Erwerb des Wort- und Phrasenschatzes, der es dem Schüler ermöglicht, sich in der Fremdsprache zu verständigen. Von der Formen- und Satzlehre ist soviel zu unterrichten, dass der Teilnehmer für seinen Beruf ausreichende Sprachkenntnisse aufweist.

##### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester (1,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 6,0 Wochenstunden - Block 2)**

Schulung der Aussprache durch Auswahl geeigneter Texte. Aufbau eines speziellen Wort- und Phrasenschatzes. Einfache sachbezogene Texte. Ausbau der notwendigen Grammatik, um dem Schüler

Wendigkeit im Ausdruck zu vermitteln. Behandeln einfacher Gebiete des täglichen Lebens, die teilweise mit dem Sport im Zusammenhang stehen. Fachausdrücke des Unterrichtes.

## **2. Semester** (1,0 Wochenstunden - Block 1 bzw. 4,0 Wochenstunden - Block 2)

Vertiefung der im ersten Semester behandelten Stoffgebiete durch Konversationsübungen und Erweiterung des Wortschatzes; intensive Beschäftigung mit sportspezifischen Themen.

### **5. Politische Bildung und Organisationslehre**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verständnis für das politische und soziale Leben in der Gegenwart in Bezug auf die demokratische Republik Österreich, auch im Vergleich mit den Entwicklungen im europäischen Raum. Wissen um den Aufbau des österreichischen Sportes.

#### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester** (0,5 Wochenstunden)

Stellung des Staates zum Sport, Kompetenzfrage im österreichischen Sport. Aufbau des Sportwesens mit besonderer Berücksichtigung des Wintersportlehrwesens und seiner Stellung im EU-Raum. Einrichtungen des Sportes auf Bundes-, Landes-, Bezirks- und Gemeindeebene.

### **6. Betriebskunde und Kaufmännisches Rechnen**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um die Organisation und Leitung eines Betriebes. Verstehen der Vorgänge im Wirtschaftsleben. Erziehen zu wirtschaftlichem Denken. Kenntnisse der einschlägigen Rechtsvorschriften, insbesondere der Pflichten der Snowboardlehrer. Vermitteln von mathematischen Kenntnissen, die zum Lösen von Aufgaben im wirtschaftlichen Bereich im Rahmen eines einschlägigen Betriebes erforderlich sind.

#### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester** (1 Wochenstunde)

Grundsätze des Arbeits- und Sozialrechtes; straf- und zivilrechtliche Grundlagen; Kenntnisse über Verträge, Verantwortlichkeit des Snowboardlehrers.

##### **2. Semester** (0,5 Wochenstunden)

Grundbegriffe des Steuerrechtes und des Rechnungswesens. Einführung in das Betriebsmanagement und die Verhaltenstechniken zur Berufsausübung.

### **7. Geschichte von Bewegung und Sport**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verstehen der historischen Grundlagen des Wintersports, insbesondere der Entwicklung des Snowboardens mit besonderen Hinweisen auf Österreich.

#### **Lehrstoff:**

##### **2. Semester** (1 Wochenstunde)

Überblick über die Entwicklung des Snowboardsports. Darlegung der einzelnen Schwerpunkte und Perioden sowie Aufzeigen der hierfür verantwortlichen Hintergründe.

### **8. Gerätekunde und Sportstättenbau**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Wissen um den modernen Sportstättenbau und die Gerätekunde zur Anwendung im späteren Beruf.

#### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester** (1 Wochenstunde)

Grundsätze für die Präparierung von Rennpisten, Funparks, Halfpipes, Boardercrossstrecken und Durchführung von Wettkämpfen. Kenntnisse und zweckmäßige Verwendung der Snowboardausrüstung. Pflege und Wartung derselben zur Erhaltung ihrer Funktionstüchtigkeit.

### **9. Erste Hilfe**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Vermittlung von Kenntnissen, die notwendig sind, um Erste Hilfe leisten zu können.

#### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester** (1 Wochenstunde)

Erkennen von Verletzungen und lebensbedrohlichen Zuständen (Unterkühlung, Schock, Hitzschlag usw.) sowie die richtige Versorgung mit besonderer Berücksichtigung der Herzmassage, Atemspende und Lagerung des Verletzten.

## 2. Semester (0,5 Wochenstunden)

Wiederholung wichtiger Teilgebiete. Hinweise auf spezifische Snowboardverletzungen und Skiverletzungen, deren Vermeidungsmöglichkeiten bzw. entsprechende Versorgungstechniken.

### 10. Sportbiologie (Funktionelle Anatomie, Physiologie und Gesundheitserziehung)

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Genauere Kenntnisse des menschlichen Körpers und seiner Funktionen, um sportliche Aufgaben entsprechend den biologischen Grundsätzen stellen zu können. Spezielle Hinweise auf die Erfordernisse in der Sparte. Wissen um die Eigengesetzlichkeit des organischen Lebens. Verständnis für die Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um eine sinnvolle Lebensgestaltung. Körperpflege. Gesunderhaltung.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (1 Wochenstunde)

Aufbau und Funktion der Zelle; Gewebelehre; Gelenke und Knochenverbindungen; Muskel und Muskelstoffwechsel; Herzanatomie; Kreislauf; Atmung; Ernährung und Verdauung; Nervensystem; Harnwege.

##### 2. Semester (0,5 Wochenstunden)

Grundlagen der Sport- und Leistungsphysiologie, der Sporthygiene und ihre Anwendung in der Praxis; persönliche Lebensführung und Lebensgestaltung.

### 11. Pädagogik, Didaktik und Methodik

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Verstehen der grundlegenden Erkenntnisse der Pädagogik sowie der Grundsätze der Didaktik und Methodik des Sports. Wissen um die Erkenntnisse zur kritischen Wertbestimmung des Sportes. Wecken des Verständnisses für die Dynamik einer Gruppe sowie Entwickeln von Fähigkeiten, mit Einzelpersonen und mit einer Gruppe zu arbeiten.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (3 Wochenstunden)

Grundlage der allgemeinen Methodik. Persönlichkeitseigenschaften des Snowboardlehrers (Gruppenführung, Gruppendynamik, Konfliktbewältigung). Methodische Hilfsmittel zur Informationsübermittlung und zur Erleichterung des motorischen Lernvorganges. Methodische Maßnahmen in den einzelnen Lernstufen. Unterrichtliche Maßnahmen zur Förderung des Sicherheitsdenkens.

##### 2. Semester (1 Wochenstunde)

Wiederholung wichtiger Teilgebiete. Fortsetzen der Unterrichtsanalyse (Lehrmethoden, Unterrichtsplanung, Planung und Verwendung methodischer Hilfen). Vorbereitung und Planung des Unterrichts. Unterrichtszielkontrolle. Intensivierung des Unterrichts. Qualitätssicherung.

### 12. Bewegungslehre und Biomechanik

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die Bewegungsabläufe und ihre Beeinflussung. Verstehen der Grundprinzipien der Biomechanik und des motorischen Lernens.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (3 Wochenstunden)

Allgemeine Gesetze und Prinzipien der Sportmotorik. Grundmotorische Fähigkeiten und ihre Beurteilung aus der Sicht der Bewegungslehre. Bewegungseigenschaften und ihre Verbesserung. Grundlegende Erkenntnisse der Bewegungslehre des Snowboardens.

##### 2. Semester (1 Wochenstunde)

Spezielle Fragen und Probleme der Biomechanik des Snowboardens. Testverfahren und Probleme der Technikschiulung.

### 13. Trainingslehre

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Erreichen der Fähigkeit, selbständig ein wirksames und sachgemäßes Training vorzubereiten und durchzuführen.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (1 Wochenstunde)

Begriffsbestimmungen. Faktoren der sportlichen Leistungsfähigkeit. Setzen von Trainingsreizen. Trainingsgrundsätze. Training grundlegender Eigenschaften. Allgemeine Trainingsplanung.

## 2. Semester (1 Wochenstunde)

Maßnahmen für den sportspezifischen Unterricht bzw. das Training. Auf der Basis der allgemeinen Grundlagen der Trainingslehre ist auf spezielle Fragen und Probleme der Sparte Snowboarden einzugehen.

### 14. Seminar für Fachfragen

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Alpine Sicherheit - Grundsätze der Sicherheitserziehung. Erziehung zu eigener Meinungsbildung. Analysieren und Werten von sportenspezifischen Themen als Vorbereitung auf die Berufsausübung.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (0,5 Wochenstunden)

Risikominimierung, Risikomanagement. Referate und Diskussionen über aktuelle Sachfragen (zB: Snowboardlehrwesen, Seilbahnwirtschaft, Hotellerie, Wintersportindustrie). Betrachtung der österreichischen Wintersportgebiete und Vergleich mit Gebieten in anderen Ländern.

##### 2. Semester (0,5 Wochenstunden)

Verhalten auf und abseits der gesicherten Piste. Der organisierte Rettungseinsatz. Spezielle Berufsfragen (Weiterbildung, Berufsmöglichkeiten, Leistungserhebungen, Massenmedien usw.). Internationale Entwicklungen und ihre Einflüsse auf Österreich im Bereich des Snowboardens.

### 15. Wintersport und Umwelt

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um die allgemeinen und speziellen Umweltprobleme und deren Lösungsversuche.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (1 Wochenstunde)

Naturräumliche Grundlagen österreichischer Wintersportgebiete. Naturschutzgesetze und Forstgesetz. Einfluss der verschiedenen Wirtschaftszweige auf die Umwelt der Wintersportgebiete. Internationale Entwicklungen und deren Auswirkungen auf unsere Umwelt in Wintersportgebieten. Behandlung der Probleme, die sich durch die Faktoren Aufstiegshilfen, Pistenbau, Pistenpräparierung, Beschneigung, Gletschersnowboarden, Tourensnowboarden, Abfall und Verkehr ergeben. Maßnahmen, welche die Belastungen der Natur verringern bzw. vermeiden helfen, ohne die positiven Werte des Wintersports zu schmälern.

### 16. Touristikseminar

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Wissen um Faktoren, Zusammenhänge und Entwicklungen im Tourismus bezogen auf den Snowboardsport.

#### Lehrstoff:

##### 2. Semester (1 Wochenstunde)

Historische Entwicklung des Tourismus, seine Träger und seine Bedeutung im Bereich der Gesamtwirtschaft und der Regionen. Tourismus als Dienstleistungsgewerbe. Besprechung von aktuellen Entwicklungen in der Gästestruktur. Touristikströme. Stellung des Snowboardens im Tourismus. Spezielle Fachfragen des Wintertourismus (zB Werbung, Gästebetreuung).

### 17. Allgemeine praktisch - methodische Übungen

#### Bildungs- und Lehraufgabe:

Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Wissen um die diversen Formen der allgemeinen und speziellen Konditionsschulung und die Schulung der koordinativen Fähigkeiten (Technikschulung) unter besonderer Berücksichtigung des snowboardrelevanten Aufwärmens und spezieller regenerativer und ausgleichender Übungen. Wissen um Dehnungsübungen und Nachbelastungstraining.

#### Lehrstoff:

##### 1. Semester (2 Wochenstunden)

Ausgewählte Unterrichtsverfahren in den sportlichen Grundtätigkeiten. Betriebs- und Organisationsformen im konditionellen sportlichen Training. Allgemeine Konditionsschulung und Technikschulung. Allgemeine und spezielle Aufwärmübungen. Verschiedene Formen der Kreislaufaktivierung und Erwärmung bestimmter Muskelgruppen und Gelenksbereiche. Allgemeine und spezielle Dehnungs- und Ausgleichsübungen.

##### 2. Semester (2 Wochenstunden)

Spezielle Konditionsschulung im Bereich der leistungsbestimmenden Belastungskomponenten für den Snowboardsport. Hinweise auf Schädigungsmöglichkeiten im sportlichen Training. Möglichkeiten zur Kontrolle des Trainingszustandes.

## 18. Snowboarden

Die in den Lehrbereichen angesprochenen Lehrinhalte (in der Folge, der Österreichische Lehrplan genannt) sind als praktisches Eigenkönnen (spezielles Fertigniveau) sicherzustellen.

In der vorliegenden Form zeigt dieser Lehrplan eine methodische Grundschule des Snowboardens mit einem möglichst offenen und neutralen Aufbau um das Gerüst des "Driftschwunges" und des "Geschnittenen Schwunges", wobei die Alpin- und die Freestyle-Technik als absolut gleichwertig anzusehen sind. Erst in der Folge ist ein weiterer spartenspezifischer methodischer Aufbau angezeigt (Teilung in Alpin- und Freestyle, diverse Wettkampfformen).

### 18.1 Lehrbereich: Vorbereitende Übungen und Gewöhnen an das Gerät

Handhabung des Boards:

Kontrolle der Ausrüstung und Erklärung der Grundbegriffe zur Sicherstellung eines reibungslosen Ablaufes des Unterrichtes. Erziehung zu Eigenverantwortung, Selbständigkeit und Disziplin.

Aufwärmen:

Allgemeine und spezielle Aufwärmübungen. Verschiedene Formen der Kreislaufaktivierung und Erwärmung bestimmter Muskelgruppen und Gelenksbereiche. Spezielle Dehnungs- und Koordinationsübungen.

Fallen und Aufstehen:

Korrektes und sicheres Fallen. Richtiges Aufstehen bei verschiedenen Verhältnissen.

Übungen am Board in der Ebene:

Vermittlung eines sicheren Gefühls für die richtigen Körperpositionen (Stand- und Fahrposition) und Schulung des Gleichgewichtes.

Anschnallen am Hang:

Sicheres Anschnallen des Boards am Hang. Wechsel von Backside auf Frontside und umgekehrt.

### 18.2 Lehrbereich: Rutschen

In der Falllinie:

Auslösen, Steuern und Beenden des Rutschens in der Standposition und in der Falllinie. Gleichgewicht in der Bewegung finden. Bremsen und Gewichtsverlagerungen.

Aus der Falllinie heraus:

Auslösen, Steuern und Beenden der Driftphase in der Fahrposition. Gezieltes Driften in eine Richtung. Sicheres Queren eines Hanges (Frontside und Backside). Gleichgewicht in der Bewegung finden. Lernen des Bremsens und der Gewichtsverlagerungen. Einleiten des Belastungswechsels durch verschiedene Übungsformen.

### 18.3 Lehrbereich: Driftschwung Basic mit Tiefentlastung

Richtungsänderung gedriftet über die Falllinie (Backside und Frontside). Auslösen des Schwunges verbunden durch Tiefbewegung. Beschleunigen in der Falllinie. Umkanten des Boards und Vermindern der Geschwindigkeit durch Streckeschub. Anwenden von Sicherheitsgriffen. Fahren in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten.

### 18.4 Lehrbereich: Liftfahren

Sicheres und richtiges Benutzen aller Liftanlagen.

### 18.5 Lehrbereich: Driftschwung Pro mit Hochentlastung

Richtungsänderungen über die Falllinie hinaus. Frontside - Backside gedriftet durch rhythmische Aneinanderreihung mit aktivem Kantabstoß in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten.

### 18.6. Lehrbereich: Vom Driftschwung zum geschnittenen Schwung

Vorbereitende und weiterführende Übungen zum geschnittenem Schwung. Geschnittene Einzelschwünge (Frontside und Backside).

### 18.7 Lehrbereich: Geschnittener Schwung

Richtungsänderung geschnitten über die Falllinie hinaus (Frontside und Backside). Aneinanderreihung von Einzelschwüngen in verschiedenen Radien und Geschwindigkeiten.

### 18.8 Lehrbereich: Kurzschwung

Kurz aneinandergereihte Schwünge gedriftet und geschnitten in der Falllinie mit gleichmäßiger Geschwindigkeit und gleichmäßigem Rhythmus in verschiedensten Geländeformen.

### 18.9 Lehrbereich: Schwungformen

Geschnittene und gedriftete Schwünge und daraus entstehende Mischformen durch verstärkte Innenlage und Ausnutzung des Gleichgewichtes unter Ausnutzung der Vertikalbewegungen, Drehbewegungen und

Einzelbewegungen der Extremitäten. Anpassen der Schwungbewegungen an die Situation (Schnee, Geländeformen und Tempo). Erlernen von Ausgleichs- und Beschleunigungstechniken. Übungen zur Erhöhung der variablen Verfügbarkeit.

#### **18.10 Lehrbereich: Rennlauf**

Anpassen der Technik des Snowboardens beim Schwingen um Stangen (Slalom und Riesentorlauf) sowie beim Fahren durch Hindernisparcours (Boardercross).

#### **18.11 Lehrbereich: Freestyle**

Geschnittene und gedriftete Schwünge angepasst an das Gelände unter Berücksichtigung der Schnee- und Schneeverhältnisse und des Tempos. Mögliche Bewegungsunterschiede durch die Bindungspositionen zwischen alpinem Snowboarder und Freestyler. Diverse Trick- und Sprungformen auf der Piste und über Erhebungen.

### **19. Alpinausbildung**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Verbesserung des Eigenkönnens im Hinblick auf die speziellen Berufsanforderungen (alpine Verhältnisse). Alpine Verhaltensweise, alpine Sicherheit, Gefahrenabwehr.

#### **Lehrstoff:**

##### **1. Semester** (11 Wochenstunden)

Planung und Durchführung von verschiedenen Tourenprogrammen. Geländewahl in Aufstieg und Abfahrt. Schulung der den Gelände-, Schnee- und Wetterverhältnissen angepassten Abfahrtstechnik. Kenntnisse und zweckmäßige Verwendung der Alpinausrüstung im Gelände. Umgang mit dem Verschüttetensuchgerät, praktische Unterweisung in Schnee- und Lawinenkunde, Kartenkunde und Orientierung und Wetterkunde.

##### **20. Lehrausgänge**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Erweiterung des Fachwissens.

#### **Lehrstoff:**

##### **1. und 2. Semester** (nach Vereinbarung)

Lehrausgänge zur Anwendung und Festigung des theoretischen Lernstoffes. Besuch von einschlägigen Fachbetrieben.

#### **21. Snowboardführerausbildung I**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Die angehenden Snowboardführer sollen bei hochwinterlichen Verhältnissen mit den Problemen der Schnee- und Lawinenkunde und den sich ergebenden Gefahren besonders praxisbezogen vertraut gemacht werden. Erwerb von Grundkenntnissen im Fels- und Eisgehen sowie in der Bergrettungstechnik.

Von Kandidaten, welche die Snowboardführerausbildung anstreben, sind Grundkenntnisse im Tourengehen aufzuweisen, die erwarten lassen, dass das Ausbildungsziel erreicht wird.

#### **Lehrstoff:**

##### **A. Theoretische Lehrfächer:**

Wetterkunde. Geologie und Aufbau der Alpen. Tourenführung und Lehrtätigkeit der Snowboardführer. Fauna und Flora der Gebirgswelt. Natur- und Umweltschutz. Alpine Geographie. Alpine Geschichte. Materialkunde zur Alpinausrüstung für hochalpine Zwecke.

##### **B. Praktische Lehrfächer:**

Hochalpine Erfahrung mit dem Snowboard. Tourenführung. Vertiefung der Kenntnisse in Praxis und Theorie der Wetter-, Schnee- und Lawinenkunde. Grundausbildung im Fels und Eis sowie in der Bergrettungstechnik.

#### **22. Snowboardführerausbildung II**

#### **Bildungs- und Lehraufgabe:**

Einweisung in das Wissen um den Gebrauch des Snowboards im Hochgebirge bei spätwinterlichen Verhältnissen. Schulung des Winterbergsteigens.

#### **Lehrstoff:**

##### **A. Theoretische Lehrfächer:**

Alpine Gefahren. Spezielle Schnee- und Lawinenkunde des Spätwinters. Orientierung in den hochalpinen Regionen. Erste Hilfe unter hochalpinen Verhältnissen. Tourenplanung und Tourenführung. Ausrüstung. Biwak (Biwaktour). Bergsteigen im kombinierten Gelände.

##### **B. Praktische Lehrfächer:**

1. Hochalpines Snowboarden:
  - a) Anlegen von Aufstiegsspuren.
  - b) Snowboardtechnik nach dem bestehenden Lehrplan, jedoch mit besonderer Berücksichtigung des "hochalpinen" Snowboardens.
2. Anlegen einer Abfahrtsspur für schwächere Fahrer oder eine Gruppe in gutem und schlechtem Schnee.
3. Tourenführung im kombinierten Gelände. Befahren von Steiflanken.
4. Winterbergsteigen: Begehen von winterlichen Graten (Fels- und Schneeerate).
5. Bergrettung: Spaltensturz mit und ohne Snowboard. Bergung aus der Spalte. Seilrolle, Flaschenzug, Kameradenhilfe, Prusiken. Abtransport mit behelfsmäßigen Transportmitteln.
6. Flugrettung.
7. Wirklichkeitsnahe Anwendung des Seiles in spaltenreichem Gelände.
8. Orientierung: praktische Anwendung von Karte, Bussole und elektronischen Orientierungsmitteln. Höhenmesser. Anfertigung von Marschskizzen.
9. Praktische Übungen in Schnee- und Lawinenkunde bei Lehrtouren (zB mit Untersuchungen der Schneedecke, richtigem alpinen Verhalten, Verwendung moderner Lawinenverschütteten-Suchgeräte usw.).
10. Lehrauftritt: Der Kandidat bekommt ein Thema aus dem praktischen oder theoretischen Lehrstoff zugewiesen und muss darüber ein freies, maximal fünf Minuten dauerndes Referat halten.
11. Biwaktour.