



Trainer-B Breitensport / DSV-Instructor Ski Alpin

Lehrproben

- 1) Deine Skischüler:innen fahren ohne Bewegung aus den Beinen. Bringe ihnen eine funktionelle Bewegung aus den Beinen bei.
- 2) Deine Kindergruppe/Jugendgruppe möchten steileres Gelände befahren. Zeige auf, wie sie den Belastungswechsel verändern müssen.
- 3) Deine Schüler:innen können das Tempo im steilen Gelände nicht kontrollieren, bringe sie dazu, das Tempo zu halten.
- 4) Deine Skischüler:innen fahren ohne Bewegung aus den Beinen. Trainiere die funktionelle Bewegung aus den Beinen.
- 5) Deine Schüler:innen zeigen im Spurbild einen Schwungbauch auf. Verbessere das Spurbild!
- 6) Deine Gruppe hat Probleme bei der Tempokontrolle in der Buckelpiste. Hilf Ihnen, das Tempo zu kontrollieren.
- 7) Deine sportliche Schülergruppe hat Probleme beim Fahren im Gelände. Gestalte für sie ein Trainingsprogramm, mit dem du ihre Gleichgewichtsfähigkeit auf der Piste schulst und du sie somit auf das Geländefahren vorbereitest.
- 8) Deine sportliche Schülergruppe möchte mit dir gemeinsam Buckelpisten befahren. Bereite sie sinnvoll darauf vor und bewältige mit ihnen zum Abschluss eine geeignete Piste.
- 9) Deine Erwachsenengruppe (Könnensstufe: Könnner) hat deutliche Defizite in ihrem Bewegungsfluss. Trainiere diesen mit Hilfe geeigneter Aufgabenstellungen.
- 10) Deine Erwachsenengruppe (Könnensstufe: Könnner) hat deutliche Defizite im Zeitpunkt (Timing) des Belastungswechsels. Schule diesen und beziehe Kontrastaufgaben mit ein.
- 11) Als Skilehrer auf einer Skifreizeit bekommst du eine Gruppe, in der sowohl Teilnehmer:innen in der Könnensstufe: „Könnner“ fahren als auch in der Könnensstufe „Experten“ sind. Entscheide dich für ein Bewegungsmerkmal und schule dieses jeweils in den unterschiedlichen Könnensstufen.
- 12) Die Teilnehmer:innen deiner Kursgruppe sind sportliche Erwachsene. Schule bei ihnen das Kanten und bringe sie dazu, einen größeren Kantwinkel fahren zu können.
- 13) Das Ziel mit deiner Kursgruppe ist es, Kurven auf beiden Kanten fahren zu können. Schule vor allem die parallele Beinstellung und den Umkantvorgang.
- 14) Das Ziel mit deiner Kursgruppe ist es, die Bewegungen vermehrt aus den Beinen beginnen zu lassen. Schule sie in diesem Bereich in mittelsteilem Gelände.
- 15) Beruhige und stabilisiere bei deiner Kursgruppen den Oberkörper in kurzen Radien und in steilerem Gelände.

16) Deine Kursgruppe Jugendlicher kann zwar schnell aber nicht immer kontrolliert mittlere Kurven in mittelsteilem Gelände fahren. Erarbeite mit Ihnen die wichtigsten Punkte, um schnell und vor allem sicher zu fahren.

17) Deine Kindergruppe (8-10 Jahre) hat deutliche Defizite im koordinativen Bereich. Schule die Koordination beim Fahren auf der Piste.

18) Deine Kindergruppe (6-8 Jahre) kann im Pflugbogen sicher Pisten befahren. Deine Aufgabe ist es, ihnen Kurvenfahren in annähernd paralleler Skistellung zu ermöglichen.

19) In deinem Verein kommen Skilehrer:innen, die auf dem Weg zur Grundstufenzulassung sind, auf dich zu und wollen mit dir an ihrem Belastungswechsel arbeiten, der laut Eigenerfahrungen oftmals zu spät geschieht. Trainiere mit ihnen in diesem Bereich.

20) In deinem Verein kommen Skilehrer:innen, die auf dem Weg zur Grundstufenzulassung sind, auf dich zu und wollen mit dir an ihrer Oberkörperausgleichsbewegung arbeiten, da bei ihnen vor allem im mittleren Radius häufig der Außenski wegläuft. Trainiere mit ihnen an diesem Thema.

21) Du übernimmst in deinem Verein eine Gruppe Jugendlicher, die in die Skilehrerausbildung einsteigen wollen. Gestalte ein kurzes Programm, in dem du ihnen die wesentlichen Punkte eines guten Skifahrers aufzeigst.

22) Du übernimmst am Nachmittag eine Kursgruppe Kinder (8-10 Jahre) die bereits sicher parallel Skifahren können. Gestalte mit ihnen ein Programm, bei dem sie vor allem unbewusst das Kanten verbessern (Gebe auf deinem Lehrprobenentwurf an, welchen Bereich du schwerpunktmäßig herausgreifst).

23) Du übernimmst eine Kursgruppe mit Kindern (6-8 Jahre), welche bereits sicher parallel Skifahren können. Gestalte mit ihnen ein Programm, während dessen sie eher unbewusst das Belasten verbessern (Gebe auf deinem Lehrprobenentwurf an, welchen Bereich du schwerpunktmäßig herausgreifst).

24) Als Feedback für den vorherigen Skilehrer:innen der Gruppe kam oft, dass es ein langweiliger, immer gleicher Unterricht war. Du übernimmst diese Gruppe am nächsten Tag. Dein Technikinhalt ist „Fahren von Kurven mit höchstmöglicher Steuerqualität“.

25) Kinder lernen sehr häufig, in dem sie ein Verhalten / eine Bewegung kopieren. Demonstriere ihnen Aufgaben, die zur Verbesserung des Belastungswechsels führen und motiviere sie dazu, diese nachzuahmen.

26) Kinder lernen sehr häufig, in dem sie ein Verhalten/ eine Bewegung kopieren. Demonstriere ihnen Aufgaben, die zur Verbesserung des Kantens führen und motiviere sie dazu, diese nachzuahmen.