



## **Trainer-C Breitensport / DSV-Grundstufe Ski-Alpin**

### *Lehrproben „Fortgeschritten“*

- 1) Deine Skischüler:innen fahren mit deutlicher Rücklage. Bringe ihnen eine über den Kurvenverlauf angepasste Position bei.
- 2) Der Kurvenwechsel deiner Gruppe funktioniert nur auf ebener und flacher Piste gut. Verbessere bei Ihnen den Kurvenwechsel anhand verschiedener Situationen (Schnee, Neigung, Gelände).
- 3) Bei zunehmender Geschwindigkeit verlieren deine Schüler\*innen die Kontrolle. Jetzt bist du gefragt und zeigst ihnen, wie die Kurven schnell und stabil funktionieren!
- 4) Deine Skischüler:innen haben Probleme mit der Tempokontrolle im steileren Gelände. Jetzt wollen sie von dir wissen, wie sie die schwarze Piste besser bewältigen können!
- 5) Bringe deiner Kindergruppe die FIS-Regeln und deren Bedeutung während einer Abfahrt bei. Zeige ihnen, dass sie so Gefahren vermeiden und sich sicher im Skigebiet bewegen können.
- 6) Deine Erwachsenengruppe hat das Problem, dass der Außenski immer wieder wegläuft. Arbeite mit den richtigen Übungen an diesem Problem.
- 7) Deine Gruppe kann aufgrund von Vor-Rück-Problemen über den Kurvenverlauf das Tempo nicht kontrollieren. Trainiere mit deinen Skischülern beim parallelen Kurvenfahren eine ausgewogene Vor-Rück-Regulation während des Kurvenverlaufs.
- 8) Deine Kindergruppe hat das Problem, dass der Außenski immer wieder wegläuft. Arbeite mit den richtigen Übungen am Problem.
- 9) Deine Kindergruppe hat das Problem beim Kurvenfahren hin und wieder nach innen umzufallen. Hilf ihnen mit entsprechenden Übungen.
- 10) Deine Schülergruppe bewegt sich im Belastungswechsel sehr ruckartig und hauptsächlich nach oben. Dadurch fehlt der frühe Druck auf dem Außenski. Arbeite mit ihnen an diesem Problem.
- 11) Deine Kursgruppe will von dir wissen, warum man sich in die neue Kurve bewegt. Zeige deiner Gruppe mit unterschiedlichen Situationen, dass diese Bewegung sehr wichtig ist.
- 12) Bringe deiner ängstlichen erwachsenen Kursgruppe das Befahren von steilerem Gelände bei. Schaffe erst die notwendigen Voraussetzungen.
- 13) Deine Schülergruppe kann bereits mittlere Kurven fahren und möchte für steilere Hänge kleine Kurven lernen. Zeige ihnen worauf es ankommt.

- 14) „Was ist eigentlich dieses Carven?“ Zeige deiner Erwachsenengruppe, die bereits mittlere Kurven bei mittlerem Tempo bewältigen kann, wie sie zu sportlichen Kurven kommen.
- 15) Trotz Belastungswechsel gelingt deinen Skischüler:innen das Einfahren in die neue Kurve nicht immer. Hilf ihnen dabei.
- 16) Deine Jugendlichen bewegen sich nicht beim Kurvenfahren und sind unzufrieden mit ihrem Können auf dem Ski. Zeige ihnen, wie sie besser werden können!
- 17) Deine Kindergruppe möchte fahren wie Maria Höfl-Riesch im Riesentorlauf. Gestalte die nächste Abfahrt!
- 18) Deine Skigruppe hat das Ziel, steilere Pisten zu befahren. Führe deine Gruppe zum sicheren und kontrollierten Befahren eines steileren Geländes.
- 19) "Stimmt es eigentlich, dass gute Skifahrer den kurvenäußeren Ski viel stärker belasten als den Innenski?" fragt dich jemand aus dem Skikurs. Du greifst die Frage auf und gestaltest daraus eine Unterrichtseinheit.