



Trainer-B Breitensport / DSV-Instructor Ski Alpin

Lehrproben

- 1) In deinem Verein kommen Skilehrer*innen, die auf dem Weg zur Grundstufenlizenz 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.
- 2) 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 den Kurvenwechseln verbessern (Gebe auf deinem Lehrprobenentwurf an, welchen Bereich du schwerpunktmäßig herausgreifst).
- 3) 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.
- 4) Deine Kindergruppe/Jugendgruppe möchten steileres Gelände befahren. Zeige auf, wie sie den Belastungswechsel verändern müssen.
- 5) Deine Skischüler*innen fahren mit wenig Bewegung aus den Beinen. Bringe ihnen eine funktionelle Bewegung aus den Beinen über den gesamten Kurvenverlauf bei.
- 6) Beruhige und stabilisiere bei deiner Kursgruppen den Oberkörper in kurzen Kurven und in steilerem Gelände.
- 7) Deine Erwachsenengruppe (Könnensstufe: Könner) hat deutliche Defizite in ihrem Bewegungsfluss. Trainiere diesen mit Hilfe geeigneter Aufgabenstellungen.
- 8) 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.
- 9) Dein sportliche Schülergruppe möchte nun Buckelpisten befahren. Bereits sie mit geeigneten Übungen darauf vor.
- 10) Deine Kindergruppe möchte einfache Elemente im „Park“ befahren. Führe sie in die Regeln im Park ein und ermögliche ihnen ein Erfolgserlebnis im Bereich „Sliden – Boxen“.
- 11) Deine Gruppe hat Probleme bei der Tempokontrolle in der Buckelpiste. Hilf Ihnen, das Tempo zu kontrollieren.
- 12) 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.
- 13) Die Teilnehmer*innen deiner Kursgruppe sind sportliche Erwachsene. Bringe sie dazu, einen größeren Kantwinkel fahren zu können.

- 14) Das Ziel mit deiner Kursgruppe ist es, Kurven auf beiden Kanten fahren zu können. Schule vor allem den Umkantvorgang.
- 15) 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).
- 16) Deine Kindergruppe (8-10 Jahre) hat deutliche Defizite im koordinativen Bereich. Schule die Koordination beim Fahren auf der Piste.
- 17) Deine Schüler*innen können das Tempo im steilen Gelände nicht kontrollieren, bringe sie dazu, das Tempo zu halten.
- 18) In deinem Verein kommen Skilehrer*innen, die auf dem Weg zur Grundstufenlizenz sind, auf dich zu und wollen mit dir an ihrer Oberkörperausgleichsbewegung arbeiten, da bei ihnen vor allem in mittleren Kurven häufig der Außenski wegläuft. Trainiere mit ihnen an diesem Thema.
- 19) Deine Kindergruppe (6-8 Jahre) kann im Pflugbogen sicher Pisten befahren. Deine Aufgabe ist es, ihnen Kurvenfahren in annähernd paralleler Skistellung zu ermöglichen.
- 20) 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“.
- 21) Deine Jugendlichen können im flachen Gelände sicher mittlere Kurven in sportlichem Tempo fahren, werden aber im steilerem Gelände immer schneller, hilf ihnen auch im steileren Gelände sicher sportliche Kurven zu fahren.
- 22) Deine Jugendgruppe fühlt sich in kurzen Kurven in steilem Gelände unsicher, zeig Ihnen vorauf es in diesem Gelände in kurzen Kurven ankommt.
- 23) Skilehrer*innen auf dem Weg zur Grundstufe kommen auf dich zu und wollen mit dir kurze Kurven trainieren, da ihnen hier immer wieder der Außenski wegläuft. Trainiere mit passenden Übungen an diesem Problem.
- 24) Deine Jugendgruppe findet das „normale“ Fahren auf der Piste langweilig und möchte für das Formationsfahren vorbereitet werden. Zeige ihnen, worauf es ankommt.
- 25) Die sportliche Erwachsenen Gruppe möchte erste Erfahrungen im Pistenfreestyle sammeln du zeigst Ihnen nun vorauf es beim Rückwärtsfahren ankommt.