



## Trainer-B Breitensport / DSV-Instructor Ski Alpin

### Lehrproben

Lehrgang	Nummer	Thema
Instructor	K1	In deinem Verein kommen Skilehrerinnen und Skilehrer, 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.
Instructor	K2	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).
Instructor	K3	Deine Kindergruppe oder Jugendgruppe möchte steileres Gelände befahren. Zeige spielerisch auf worauf es beim Belastungswechsel im steileren Gelände ankommt und wie sie ihn im TURI verändern müssen.
Instructor	K4	Deine Skischülerinnen und Skischüler fahren mit wenig Bewegung aus den Beinen. Bringe ihnen eine funktionelle Bewegung aus den Beinen über den gesamten Kurvenverlauf bei
Instructor	K5	Beruhige und stabilisiere bei deiner Kursgruppen den Oberkörper in kurzen Kurven im steileren Gelände.

Instructor	K6	Deine Erwachsenengruppe (Könnensstufe: Könnner) hat deutliche Defizite in ihrem Bewegungsfluss. Trainiere diesen mit Hilfe geeigneter Aufgabenstellungen.
Instructor	K7	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.
Instructor	K8	Dein sportliche Schülergruppe möchte nun Buckelpisten befahren. Bereite sie mit geeigneten Übungen darauf vor.
Instructor	K9	Deine Gruppe hat Probleme bei der Tempokontrolle in der Buckelpiste. Hilf Ihnen, das Tempo zu kontrollieren.
Instructor	K10	Deine sportliche Schülergruppe hat Probleme beim Fahren im Gelände. Gestalte für sie ein Trainingsprogramm, mit dem du ihre Gleichgewichtsfähigkeit im gesicherten Pistenbereich schulst und du sie somit auf das Geländefahren vorbereitest.

Instructor	K11	Die Teilnehmer*innen deiner Kursgruppe sind sportliche Erwachsene. Bringe Sie dazu, einen größeren Kantwinkel fahren zu können.
Instructor	K12	Deine Kursgruppe schafft es nur den Kurvenäußeren Ski aufzukanten und fährt daher mit einem flachem Innenski durch die Kurve ("X-Bein-Stellung"). Zeige deiner Gruppe wie sie mit beidseitig aufgekanteten Ski fahren können.
Instructor	K13	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).
Instructor	K14	Deine Kindergruppe (8-10 Jahre) hat deutliche Defizite im koordinativen Bereich. Schule die Koordination beim Fahren auf der Piste.
Instructor	K15	Deine Schülerinnen und Schüler können das Tempo in kurzen Kurven im steilen Gelände nicht kontrollieren, bringe sie dazu, das Tempo zu halten.

Instructor	K16	In deinem Verein kommen Skilehrerinnen und Skilehrer, die auf dem Weg zur Grundstufenlizenz sind, auf dich zu. Bei ihnen läuft vor allem in mittleren Kurven im sportlichen Tempo bereits in der Kurveneinfahrt häufig der Außenski weg. Trainiere mit ihnen an diesem Thema.
Instructor	K17	Deine Schülergruppe (16-18 Jahre) kann im Pflugbogen sicher Pisten befahren. Deine Aufgabe ist es, ihnen Kurvenfahren in annähernd paralleler Skistellung zu ermöglichen.
Instructor	K18	Als Feedback für den vorherigen Skilehrerinnen und Skilehrer 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“.
Instructor	K19	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
Instructor	K20	Deine Jugendgruppe fühlt sich in kurzen Kurven in steilem Gelände unsicher, weil sie die Kurven nur wenig aus der Falllinie fahren können. Trainiere das mit ihnen.

Instructor	K21	Skilehrerinnen und Skilehrer 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. Gib auf deinem Lehrprobenentwurf deine Schwerpunkte an und begründe deine Wahl.
Instructor	K22	Deine Jugendgruppe findet das "normale" Fahren auf der Piste langweilig und möchte für das Formationsfahren vorbereitet werden. Zeige ihnen, worauf es ankommt.
Instructor	K23	Die sportliche Erwachsenen Gruppe möchte erste Erfahrungen im Pistenfreestyle sammeln. Du zeigst Ihnen nun, worauf es beim Rückwärtsfahren ankommt.
Instructor	K24	In deinem Verein kommen Skilehrer*innen, die auf dem Weg zur Grundstufenlizenz sind, auf dich zu. Bei ihnen läuft vor allem in mittleren Kurven im mittleren Tempo ab der Falllinie häufig der Außenski weg. Trainiere mit ihnen an diesem Thema.