

**Trainer-C Breitensport / DSV-Grundstufe Ski Alpin***Lehrproben „Einsteiger“*

Lehrgang	Nummer	Thema
Grundstufe	E1	Deine Gruppe fährt bislang im Pflug kann bislang noch nicht weit genug aus der Falllinie rausfahren. Nun übernimmst du sie und zeigst ihnen, wie sie die ersten richtigen Kurven meistern können!
Grundstufe	E2	Bringe deiner Kindergruppe bei, die Ski am Kurvenende parallel zu führen. Gehe davon aus, dass sie Kurvenfahren im Pflug können.
Grundstufe	E3	Deine erwachsene Einsteigergruppe hat das Problem, dass sie im Pflug das Tempo nicht kontrollieren können. Arbeite mit ihnen daran.
Grundstufe	E4	Deine Gruppe hat das Problem, dass sie ihre Pflugkurven nicht unabhängig vom Gelände machen kann. Hilf ihnen mit optischen Hilfsmitteln.
Grundstufe	E5	Deine Gruppe kann bereits Pflugkurven fahren. Hilf ihnen verschiedene Bewegungserfahrungen zu sammeln, die ihre Positionierung verbessern.

Grundstufe	E6	Du hast festgestellt, dass deine Erwachsenengruppe am besten mit Gefühlsaufgaben lernt. Hilf ihnen dabei im Pflugfahren die Positionierung über dem Ski zu verbessern.
Grundstufe	E7	Deine Kinder-Einsteigergruppe rast sehr gerne, aber sie haben Probleme bei der Tempokontrolle in Pflugkurven. Arbeite mit ihnen an dieser Problemstellung.
Grundstufe	E8	Deine Gruppe kann bereits Pflugkurven fahren, hat jedoch Probleme das Gleichgewicht zu halten. Trainiere das Gleichgewicht deiner Kindergruppe im, indem du einen coolen Kurs gestaltest.
Grundstufe	E9	Um eine Piste allein bewältigen zu können ist es wichtig jederzeit anhalten zu können. Trainiere mit deiner Kindergruppe die Reaktionsfähigkeit, damit sie während einer Abfahrt im Pflug jederzeit bremsen und anhalten können.
Grundstufe	E10	Deine Schülergruppe will sich freier im Skigebiet bewegen. Stelle ihnen verschiedene Spuranlagen von Pflugkurven vor und zeige deiner Gruppe den Nutzen davon auf.

Grundstufe	E11	Deine Kindergruppe fährt sehr abgehackte Pflugkurven. Verbessere mit ihnen den Bewegungsfluss.
Grundstufe	E12	Deine Kindergruppe will jetzt endlich fahren wie die Jugendgruppe. Bringe ihnen ausgehend von Pflugkurven das parallele Kurvenfahren bei.
Grundstufe	E13	Einige Schülerinnen und Schüler deiner Gruppe fahren unrhythmische Kurven. Hilf ihnen rhythmischer Kurven zu fahren.
Grundstufe	E14	Deine Schülerinnen und Schüler fahren Pflugkurven und stürzen oft beim Einfahren in die Kurve. Bringe ihnen eine stabilere Kurveneinfahrt bei!
Grundstufe	E15	Deine Skischülerinnen und Skischüler haben ein Skirennen im Fernsehen gesehen und wollen ihre Abfahrten jetzt schneller meistern. Arbeite mit ihnen daran, ausgehend vom Pflugkurvenfahren.

Grundstufe	E16	Deine Schülerinnen und Schüler beherrschen bereits erste Kurven nahe an der Falllinie, werden aber oft noch unkontrolliert schnell. Bringe ihnen deutlichere Richtungsänderungen bei.
Grundstufe	E17	Die Kurven deiner Skischülerinnen und Skischüler sind schon recht rhythmisch und symmetrisch. Allerdings sind die Bewegungen der Skischülerinnen und Skischüler noch sehr abgehackt! Bringe deine Skischülerinnen und Skischülern fließende Bewegungen bei.
Grundstufe	E18	Deine Schülerinnen und Schüler fahren Pflugkurven hin und wieder mit starker Innenlage. Verbessere ihre Körperposition.
Grundstufe	E19	Deine Skischülerinnen und Skischüler können sowohl eine einzelne Pflugkurve nach links und eine einzelne Pflugkurve nach rechts fahren. Sie möchten nun beide Kurven miteinander verbinden. Bringe ihnen den Belastungswechsel bei.
Grundstufe	E20	Deine Skischülerinnen und Skischüler können bereits Pflugkurven fahren. Sie haben jedoch Schwierigkeiten von der einen Pflugkurve in die andere Pflugkurve zu wechseln. Verbessere ihren Belastungswechsel.

Grundstufe	E21	Du hast eine sehr fantasievolle Kindergruppe. Bringe deine Skischülerinnen und Skischüler über eine Story dazu, sich im Kurvenwechsel im Sprunggelenk mehr zu bewegen.
Grundstufe	E22	Deine Skischülerinnen und Skischüler fahren Pflugkurven und stürzen oft am Anfang der Kurve. Bringe ihnen die richtige Bewegung zum Kurvenwechsel bei.