

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

Lehrgang	Nummer	Thema
Grundstufe	F1	Deine Skischülerinnen und Skischüler fahren mit deutlicher Rücklage über den kompletten Kurvenverlauf. Trainiere mit deiner Gruppe die Positionierung auf dem Ski.
Grundstufe	F2	Der Kurvenwechsel deiner Gruppe funktioniert nur auf ebener und flacher Piste gut. Verbessere bei ihnen den Kurvenwechsel anhand verschiedener Situationen (Schnee, Neigung, Gelände).
Grundstufe	F3	Die Worte "Sicherheit durch Geschwindigkeit" sind nur eingeschränkt gültig. Zeige deiner Gruppe wie sie trotz hoher Geschwindigkeit die Kurven sicher bewältigen können. Arbeite dabei gezielt im Bereich der Kurvensteuerung.
Grundstufe	F4	Deine Skischülerinnen und Skischüler haben Probleme mit der Tempokontrolle im steileren Gelände. Jetzt wollen sie von dir wissen, wie sie steilere Pisten besser bewältigen können.
Grundstufe	F5	Die FIS Regeln sind die Grundlage für sicheren Schneesport. Gestalte für deine Kindergruppe eine Abfahrt bei der du ihnen spielerisch und an konkreten Beispielen die wichtigsten FIS-Regeln vermittelst.

Grundstufe	F6	Deine Erwachsenengruppe hat das Problem, dass der Außenski im steileren Gelände immer wieder wegläuft. Trainiere mit ihnen die Außenskimehrbelastung, um auch steileres Gelände sicher meistern zu können.
Grundstufe	F7	Deine Gruppe kann aufgrund von Vor-Rück-Problemen über den Kurvenverlauf das Tempo nicht kontrollieren. Trainiere mit deinen Skischülerinnen und Skischülern beim parallelen Kurvenfahren eine ausgewogene Vor-Rück-Regulation während des Kurvenverlaufs.
Grundstufe	F8	Deine Kindergruppe hat das Problem, dass der Außenski immer wieder wegläuft. Arbeite mit den richtigen Übungen am Problem.
Grundstufe	F9	Deine Kindergruppe hat das Problem beim Kurvenfahren hin und wieder nach innen umzufallen. Hilf ihnen mit entsprechenden Übungen.
Grundstufe	F10	Deine Schülergruppe bewegt sich im Kurvenwechsel sehr ruckartig und hauptsächlich nach oben. Dadurch fehlt der frühe Druck auf dem Außenski. Arbeite mit ihnen an diesem Problem.

Grundstufe	F11	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.
Grundstufe	F12	Bereite deine ängstliche Erwachsenen-Kursgruppe auf das Befahren von steilerem Gelände vor. Schaffe hierfür die notwendigen technischen sowie emotionalen Voraussetzungen.
Grundstufe	F13	Deine Schülergruppe kann bereits mittlere Kurven fahren und möchte für steilere Hänge kleine Kurven lernen. Zeige ihnen, worauf es ankommt.
Grundstufe	F14	„Was ist eigentlich dieses Carven?“ Zeige deiner Erwachsenengruppe, die bereits mittlere Kurven bei mittlerem Tempo bewältigen kann, wie sie zu sportlichen Kurven kommen.
Grundstufe	F15	Trotz Belastungswechsel gelingt deinen Skischülerinnen und Skischülern das Einfahren in die neue Kurve nicht immer. Hilf ihnen dabei.

Grundstufe	F16	Das Spurbild deiner Skischülerinnen und Skischüler ist recht unrhythmisch und abgehackt. Gestalte eine Unterrichtseinheit, um an diesem Schwerpunkt zu arbeiten.
Grundstufe	F17	Deine Jugendlichen langweilen sich im Skigebiet und wollen etwas Neues kennen lernen. Bringe ihnen Rückwärtsfahren bei.
Grundstufe	F18	Deine Jugendlichen sind unzufrieden mit ihrem Können auf dem Ski. Du siehst, dass sie sich nicht bewegen. Zeige ihnen, wie sie besser werden können.
Grundstufe	F19	Deine Kindergruppe möchte fahren wie Marco Odermatt. Arbeite mit ihnen an einem geeigneten Schwerpunkt, der sie in Zukunft im Riesenslalom schneller macht.
Grundstufe	F20	Deine Skigruppe hat das Ziel auch nachmittags auf einer zerfahrenen und buckligen Piste mühelose Kurven zu fahren. Hilf ihnen anhand eines geeigneten Schwerpunkts diesem Ziel näher zu kommen.

Grundstufe	F21	Deiner Kindergruppe rutschen an einem eisigen Tag ständig die Ski weg, sodass sie regelmäßig stürzen. Hilf ihnen.
------------	-----	---