



Trainer-C Breitensport / DSV-Grundstufe Ski-Alpin

Lehrproben „Einsteiger“

- 1) Deine Gruppe fährt bislang im Pflug nur geradeaus. Nun übernimmst du sie und zeigst ihnen, wie sie die ersten Kurven meistern können!
- 2) Einzelne Teilnehmer:innen haben Probleme am Tempo der Gruppe dran zu bleiben. Die Pflugstellung hindert sie daran. Hilf ihnen!
- 3) Bringe deiner Kindergruppe bei, die Ski am Kurvenende parallel zu führen. Gehe davon aus, dass sie Kurvenfahren im Pflug können.
- 4) Deine Einsteigergruppe beherrscht jetzt das Pflugfahren in der Falllinie. Hilf ihnen sich mit der ersten Richtungsänderung weiterzuentwickeln.
- 5) Deine erwachsene Einsteigergruppe hat das Problem, dass sie im Pflug das Tempo nicht kontrollieren können. Arbeite mit ihnen daran.
- 6) Deine Gruppe hat das Problem, dass sie ihre Pflugkurven nicht unabhängig vom Gelände machen kann. Hilf ihnen mit optischen Hilfsmitteln.
- 7) Deine Gruppe kann bereits einen vielseitigen Pflug fahren, gestalte eine coole Abfahrt mit ihnen im Pflug.
- 8) Deine Kinder - Einsteigergruppe rast gerne, hat aber Probleme mit der Kontrolle. Arbeite mit ihnen.
- 9) Deine Kindergruppe hat beim Fahren im Pflug Rücklage und stürzt häufig. Arbeite mit ihnen mithilfe von Geländeformen und/oder Elementen aus dem Freestyle.
- 10) Deine Skischüler:innen stürzen häufig im Pflug. Arbeite mit ihnen an ihrer Gleichgewichtsfähigkeit, um sie für kommende Teilkompetenzen vorzubereiten.
- 11) Deine Gruppe kann bereits Pflugkurven fahren, hat jedoch Probleme das Gleichgewicht zu halten. Trainiere das Gleichgewicht deiner Kindergruppe im Pflugfahren indem du einen coolen Kurs gestaltest.
- 12) Um eine Piste alleine bewältigen zu können ist es wichtig jederzeit anhalten zu können. Trainiere mit deiner Kindergruppe die Reaktionsfähigkeit während einer Abfahrt im Pflug.
- 13) Deine Schülergruppe will sich freier im Skigebiet bewegen. Zeige ihnen den Nutzen verschiedener Spuranlagen und trainiere diese.
- 14) Die Eltern deiner Kinderkursgruppe erwarten, dass die Kinder nach dem Kurs selbstständig im Skigebiet unterwegs sein können. Trainiere mit deiner Kindergruppen Elemente zur Sicherheit und Fairness auf der Piste. Bleibe im Niveau Pflug – Kurvenfahren im Pflug.

- 15) Deine Jugendgruppe fährt zumeist noch Pflug, hat aber auch schon Ansätze des parallelen Fahrens und hat Probleme das Gleichgewicht zu halten. Trainiere mit Hilfe von Geländeformen das Gleichgewichtsgefühl.
- 16) Deine Kindergruppe will jetzt endlich fahren wie die Jugendgruppe. Bringe ihnen ausgehend von Pflugkurven das parallele Kurvenfahren bei.
- 17) Einige Schüler:innen deiner Gruppe haben ein unrhythmisches Spurbild. Hilf Ihnen rhythmischere Kurven zu fahren.
- 18) Deine Schüler:innen fahren Pflugbogen und stürzen oft beim Einfahren in die Kurve. Bringe ihnen eine stabilere Kurveneinfahrt bei!
- 19) Deine Skischüler:innen haben ein Skirennen im Fernsehen gesehen und wollen ihre Abfahrten jetzt schneller meistern. Arbeite mit ihnen daran, ausgehend vom Pflugfahren.
- 20) Deine Schüler:innen freuen sich heute auf ihren zweiten Skitag. Sie beherrschen bereits erste Richtungsänderungen nahe an der Falllinie, werden aber oft noch unkontrolliert schnell. Bringe ihnen deutlichere Richtungsänderungen bei.
- 21) Deine Kindergruppe beherrscht bereits sicheres Pflugbogenfahren, benötigt aber viel Kraft dazu. Hilf Ihnen, Kraft zu sparen und leichter um die Kurve zu kommen.
- 22) Das Spurbild deiner Skischüler:innen ist schon recht rhythmisch und symmetrisch. Allerdings sind die Bewegungen der Skischüler*innen noch sehr abgehackt! Zeige ihnen, wie das Skifahren noch besser funktioniert! Gestalte eine Unterrichtseinheit um an diesem Schwerpunkt zu arbeiten.
- 23) Deine Schüler:innen fahren Pflugbögen hin und wieder mit starker Innenlage. Verbessere ihre Körperposition.