



## Trainer-C Breitensport / DSV-Grundstufe Ski-Alpin

### Lehrproben „Einsteiger“

- 1) Deine Schüler fahren bislang im Pflug nur geradeaus. Nun übernimmst du die Gruppe und zeigst ihnen, wie sie die ersten Kurven meistern!
- 2) Deine Kindergruppe braucht beim Pflugbogenfahren viel Kraft und tut sich schwer beim Kurvenfahren. Zeige Ihnen einen Kniff um Kraft zu sparen und leichter um die Kurve zu kommen.
- 3) Unrhythmisches Spurbild aufmalen - Dies ist das Spurbild einiger Schüler in deiner Gruppe. Die Bewegungen wirken noch sehr abgehackt. Übernimm die Gruppe und hilf Ihnen bessere Skifahrer zu werden.
- 4) Deine Schüler fahren Pflugbogen und stürzen beim Einfahren in die Kurve. Bringe ihnen eine bessere Kurveneinfahrt bei!
- 5) Deine Skischüler haben Felix Neureuther im Fernsehen gesehen und wollen ihre Abfahrten jetzt schneller meistern. Arbeite ausgehend vom Pflugfahren.
- 6) Deine Schüler 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.
- 7) Deine Kindergruppe beherrscht bereits sicheres Pflugbogenfahren, benötigt aber viel Kraft dazu. Arbeite mit den richtigen Übungen an diesem Problem.
- 8) Das Spurbild deiner Skischüler ist schon recht rhythmisch und symmetrisch. Allerdings sind die Bewegungen der Skischüler noch sehr abgehackt oder nicht vorhanden! Zeige ihnen, wie das Skifahren noch besser funktioniert!
- 9) Deine Schüler fahren Pflugbögen hin und wieder mit starker Innenlage, stelle dies ab.
- 10) Dein Skischüler hat Probleme am Tempo der Gruppe dran zu bleiben. Die Pflugstellung hindert ihn daran. Hilf ihm!
- 11) Bringe deiner Kindergruppe bei, die Ski am Kurvenende parallel zu führen. Gehe davon aus, dass sie Kurvenfahren im Pflug können.
- 12) Deine Einsteigergruppe beherrscht jetzt das Pflugfahren in der Falllinie. Hilf ihnen sich mit der ersten Richtungsänderung weiterzuentwickeln.
- 13) Deine erwachsene Einsteigergruppe hat das Problem, dass ihr Pflug das Tempo nicht kontrollieren kann. Arbeite mit ihnen.
- 14) Deine Gruppe hat das Problem, dass sie ihre Pflugkurven nicht unabhängig vom Gelände machen kann. Hilf ihnen mit optischen Hilfsmitteln.

- 15) Deine Gruppe kann bereits einen vielseitigen Pflug fahren, gestalte eine coole Abfahrt mit ihnen im Pflug.
- 16) Deine Kinder - Einsteigergruppe rast gerne, hat aber Probleme mit der Kontrolle. Arbeite mit ihnen.
- 17) Deine Kindergruppe hat beim Fahren im Pflug Rücklage und stürzt häufig. Arbeite mit ihnen mithilfe von Geländeformen und/oder Elementen aus dem Freestyle.
- 18) Deine Schülergruppe fährt auf der Piste einen guten Pflug, bewegt sich jedoch kaum oder ist steif. Hilf ihnen mit natürlichen Geländeformen die Bewegungskomfort zu erhöhen.
- 19) Deine Skischüler stürzen häufig im Pflug aufgrund von Innenlage oder Rücklage. Arbeite mit ihnen an ihrer Gleichgewichtsfähigkeit, um sie für kommende Teilkompetenzen vorzubereiten.
- 20) Deine Gruppe kann bereits Pflugkurven fahren. Sie hat jedoch Probleme mit dem Gleichgewicht, was zum Erlernen des parallelen Kurvenfahrens wichtig ist. Trainiere das Gleichgewicht deiner Kindergruppe im Pflugfahren indem du einen coolen Kurs gestaltest.
- 21) Deine Kindergruppe soll auch alleine eine Piste bewältigen können, dazu ist es wichtig, dass sie jederzeit anhalten können. Trainiere die Reaktionsfähigkeit deiner Kindergruppe während einer Abfahrt im Pflug.
- 22) Deine Schülergruppe will zum ersten Mal leichtes Gelände fahren. Erkläre deiner Gruppe den Nutzen der Spuranlage und trainiere diesen zunächst auf der Piste.
- 23) Deine erwachsene Kursgruppe beginnt die Kurvoneinleitung aus dem Oberkörper und kann im Kurvenverlauf den Druck auf dem Außenski nicht halten. Trainiere die Initiierung der Bewegung aus den Beinen beim Kurvenfahren im Pflug.
- 24) Deine Kindergruppe beginnt die Kurvoneinleitung aus dem Oberkörper und kann im Kurvenverlauf den Druck auf dem Außenski nicht halten. Trainiere die Initiierung der Bewegung aus den Beinen beim Kurvenfahren im Pflug.
- 25) Deine Kindergruppe kann Kurvenfahren im Pflug. Zeige ihnen wie viel Spaß das Skifahren macht mit einer Geschichte und einem Parcours der Elemente wie Springen, Laufen und Gleiten beinhaltet.
- 26) 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.
- 27) Deine Jugendgruppe befindet sich auf dem Niveau zwischen Pflug und Parallel und hat hier Probleme mit dem Gleichgewicht. Trainiere mit Hilfe von künstlichen oder natürlichen Geländeformen das Gleichgewichtsgefühl.
- 28) Deine Kindergruppe will jetzt endlich fahren wie die Jugendgruppe. Bringe ihnen ausgehend von Pflugkurven das parallele Kurvenfahren bei.

Stand: 01.01.2020