



Trainer B Breitensport / DSV Instructor Ski Alpin

Lehrproben Saison 2013/14

- 1) Deine Skischüler fahren ohne Bewegung aus den Beinen. Bringe ihnen eine funktionelle Bewegung aus den Beinen bei.
- 2) Beim Kurvenwechsel ist es wichtig den Körperschwerpunkt zu bewegen. Zeige deinen Schülern das richtige Timing dieser Bewegung!
- 3) Deine Kindergruppe/Jugendgruppe möchte steileres Gelände befahren. Zeige auf, wie sie den Belastungswechsel verändern müssen.
- 4) Deine Schüler können das Tempo im steilen Gelände nicht kontrollieren, bringe sie dazu, das Tempo zu halten.
- 5) Deine Gruppe möchte zum ersten Mal über einen Kicker springen. Ermögliche ihnen dieses Erlebnis!
- 6) Es hat geschneit - Deine Gruppe sieht einige Skifahrer am Pistenrand im lockeren Schnee fahren. Deine Gruppe hat das noch nie gemacht und möchte das auch erleben.
- 7) Deine Gruppe möchte gerne Buckelpiste fahren. Zeige Ihnen die wichtigsten Grundlagen dafür.
- 8) Deine Skischüler fahren ohne Bewegung aus den Beinen. Trainiere die funktionelle Bewegung aus den Beinen.
- 9) Deine Schüler zeigen im Spurbild einen Schwungbauch auf. Verbessere das Spurbild!
- 10) Du bist mit deiner Seniorengruppe unterwegs. Diese fahren den Kurvenwechsel mit zu hohem Krafteinsatz. Welche Möglichkeiten gibt es, diesen ökonomischer zu gestalten?
- 11) Deine Gruppe hat Probleme mit einer sicheren Landung beim Sprung am Kicker! Gib Ihnen Tipps, damit das besser klappt.
- 12) Es hat geschneit. Deine Gruppe will endlich einmal wieder im Tiefschnee fahren. Zeige ihnen mehr Möglichkeiten, als nur kurze Radien.
- 13) Deine Gruppe hat Probleme bei der Tempokontrolle in der Buckelpiste. Hilf Ihnen, das Tempo zu kontrollieren.
- 14) Deine sportliche Schülergruppe hat Probleme beim Fahren im Gelände. Gestalte für sie ein Trainingsprogramm, mit dem du ihre Gleichgewichtsfähigkeit auf der Piste schulst und du sie somit auf das Geländefahren vorbereitest.
- 15) Deine sportliche Schülergruppe möchte mit dir gemeinsam Buckelpisten befahren. Bereite sie sinnvoll darauf vor und bewältige mit ihnen zum Abschluss eine geeignete Piste.

- 16) Deine Erwachsenengruppe (Köner) hat deutliche Defizite in ihrem Bewegungsfluss. Schule diesen mit Hilfe geeigneter Aufgabenstellungen.
- 17) Deine Erwachsenengruppe (Köner) hat deutliche Defizite im Zeitpunkt (Timing) Belastungswechsels. Schule diesen und beziehe Kontrastaufgaben mit ein.
- 18) Deine Kindergruppe möchte einfache Elemente im „Park“ befahren. Führe sie in die Regeln im Park ein und ermögliche ihnen ein Erfolgserlebnis im Bereich „Springen“.
- 19) Deine Kindergruppe möchte einfache Elemente im „Park“ befahren. Führe sie in die Regeln im Park ein und ermögliche ihnen ein Erfolgserlebnis im Bereich „Sliden – Boxen“
- 20) Mit deiner sportlichen Schülergruppe (S12, Rennläufer) gehst du nach intensivem Riesenslalom-Stangentraining über in den Slalom. Gestalte ein Programm auf der Piste, mit dem du sie auf das Slalomfahren vorbereitest.
- 21) Mit deiner sportlichen Schülergruppe (S14, Rennläufer) gehst du nach intensivem Slalom-Stangentraining über in den Riesenslalom. Gestalte ein Programm auf der Piste, mit dem du sie auf das Riesenslalomfahren vorbereitest.
- 22) Als Skilehrer auf einer Skifreizeit bekommst du eine Gruppe, in der sowohl Teilnehmer in der Könnensstufe: „Köner“ fahren als auch in der Könnensstufe „Experten“ sind. Entscheide dich für ein Bewegungsmerkmal und schule dieses jeweils in den unterschiedlichen Könnensstufen.
- 23) Die Teilnehmer deiner Kursgruppe sind sportliche Erwachsene. Schule bei ihnen das Kanten und bringe sie dazu, einen größeren Kantwinkel fahren zu können.
- 24) Das Ziel mit deiner Kursgruppe ist es, Kurven auf beiden Kanten fahren zu können. Schule vor allem die parallele Beinstellung und den Umkantvorgang.
- 25) Das Ziel mit deiner Kursgruppe ist es, die Bewegungen vermehrt aus den Beinen beginnen zu lassen. Schule sie in diesem Bereich in mittelsteilem Gelände.
- 26) Beruhige und stabilisiere bei deiner Kursgruppen den Oberkörper in kurzen Radien und in steilerem Gelände.
- 27) Deine Kursgruppe Jugendlicher kann zwar schnell aber nicht immer kontrolliert mittlere Kurven in mittelsteilem Gelände fahren. Mache ihnen wichtige Punkte zur Skitechnik einsichtig, damit sie diese Kurven schnell und sicher fahren können.
- 28) Deine Kindergruppe (8-10 Jahre) hat deutliche Defizite im koordinativen Bereich. Schule die Koordination beim Fahren auf der Piste.
- 29) Deine Kindergruppe (6-8 Jahre) kann im Pflugbogen sicher Pisten befahren. Deine Aufgabe ist es, ihnen Kurvenfahren in annähernd paralleler Skistellung zu ermöglichen.
- 30) Bringe deine Kursteilnehmer dazu, im Gelände weicher und fließender zu fahren.
- 31) In deinem Verein kommen 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.

32) In deinem Verein kommen Skilehrer, die auf dem Weg zur Grundstufenlizenz sind, auf dich zu und wollen mit dir an ihrer Oberkörperausgleichsbewegung arbeiten, da bei ihnen vor allem im mittleren Radius häufig der Außenski wegläuft. Trainiere mit ihnen an diesem Thema.

33) 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.

34) 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).

35) 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 das Belasten verbessern (Gebe auf deinem Lehrprobenentwurf an, welchen Bereich du Schwerpunktmäßig herausgreifst).

36) Als Feedback für den vorherigen 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“.

37) Deine Erwachsenengruppe möchte mit möglichst geringem Kraftaufwand aber dennoch sicher, die unterschiedlichsten Pisten befahren. Zeige ihnen auf das Gelände abgestimmte Möglichkeiten, mit denen sie ihr Ziel erreichen können.

38) Deine Erwachsenengruppe ist in der Könnensstufe „Fortgeschrittene“. Sie möchten ihre Technik verbessern, sind aber eher ängstlich und vorsichtig. Verbessere Sie.

39) Am ersten Tag einer Skifreizeit unterrichtest du eine Kindergruppe, deren Gruppenmitglieder sich nicht kennen. Nimm sie an der Bergstation in Empfang und gestalte mit ihnen die ersten 20 Minuten des Skitages.

40) Kinder lernen sehr häufig, in dem sie ein Verhalten / eine Bewegung kopieren. Demonstriere ihnen Aufgaben, die zur Verbesserung des Belastungswechsels führen und motiviere sie dazu, diese nachzuahmen.