



Trainer C Breitensport / DSV Grundstufe Ski Alpin

Lehrproben „Fortgeschrittene“ Saison 2013/14

- 1) Deine Skischüler fahren mit deutlicher Rücklage. Bringe deinen Skischülern eine über den Kurvenverlauf angepasste Position (Vor-Rück) bei.
- 2) Deine Kindergruppe hat das Problem beim Kurvenfahren hin und wieder nach innen umzufallen. Hilf ihnen mit entsprechenden Übungen.
- 3) Trotz Belastungswechsel fahren deine Skischüler nicht in die neue Kurve. Hilf ihnen.
- 4) Deine Jugendlichen bewegen sich nicht beim Kurvenfahren und sind unzufrieden mit ihrem Können auf dem Ski. Zeige ihnen wie sie besser werden können!
- 5) Deine Kindergruppe möchte fahren wie Maria Höfl-Riesch im Riesentorlauf. Gestalte die nächste Abfahrt!
- 6) Deine Gruppe will in den Park. Leider ist dieser heute aber geschlossen. Du zeigst ihnen jetzt, dass Style auch auf der Piste funktioniert!
- 7) Deine Schüler wollen auf der Box etwas lernen, jedoch haben einige Gruppenmitglieder großen Respekt davor. Führe die Gruppe langsam ans Thema ran.
- 8) Deine Skigruppe hat das Ziel rote oder schwarze Pisten zu befahren. Führe deine Skigruppe zum sicheren und kontrollierten Befahren eines steileren Geländes.
- 9) "Stimmt es eigentlich, dass gute Skifahrer den kurvenäußeren Ski viel stärker belasten als den Innenski?" fragt dich ein Teilnehmer im Skikurs. Du greifst die Frage auf gestaltest die nächste Abfahrt!
- 10) Der Kurvenwechsel deiner Gruppe funktioniert nur auf ebener und flacher Piste gut. Verbessere bei deiner Gruppe den Kurvenwechsel anhand verschiedener Situationen (Schnee, Neigung, Gelände).
- 11) Deine Kindergruppe hat das Problem, dass sie aufgrund stark gestreckter Beine viel Kraft beim Fahren verbraucht und nachmittags stark erschöpft ist. Trainiere mit ihnen angepasste Bewegungen um Kraft zu sparen.
- 12) Bei zunehmender Geschwindigkeit verlieren deine Schüler die Kontrolle. Jetzt bist du gefragt und zeigst ihnen, wie die Kurven schnell und stabil funktionieren!
- 13) Deine Freestyle-Gruppe stürzt häufig bei einfachen Pistentricks. Behebe das Problem!
- 14) Verbessere die stabile Körperposition beim Sliden auf der Box durch verschiedene Variationen.
- 15) Deine Skischüler haben Probleme bei der Tempokontrolle im steileren Gelände. Jetzt wollen sie von dir wissen, wie sie die schwarze Piste besser bewältigen!

- 16) Bringe deiner Kindergruppe FIS-Regeln und deren Bedeutung während einer Abfahrt bei. Zeige ihnen, dass sie so Gefahren vermeiden können.
- 17) Deine Erwachsenengruppe hat das Problem, dass der Außenski immer wegläuft und sie hin und wieder nach innen umfallen. Arbeite mit den richtigen Übungen am Problem.
- 18) Deine Kindergruppe fährt viel zu schnell und hat Probleme bei Gefahren schnell zu bremsen. Arbeite mit ihnen an ihrer Tempokontrolle.
- 19) Deine Gruppe kann aufgrund von Vor-Rück-Problemen über den Kurvenverlauf das Tempo nicht kontrollieren. Trainiere mit deinen Skischülern beim parallelen Kurvenfahren eine ausgewogene Vor-Rück-Regulation während des Kurvenverlaufs.
- 20) Deine Kindergruppe hat das Problem, dass der Außenski immer wegläuft und sie hin und wieder nach innen umfallen. Arbeite mit den richtigen Übungen am Problem.
- 21) Deine Schülergruppe bewegt sich im Belastungswechsel sehr ruckartig und hat dadurch keinen frühen Druck auf dem Außenski. Arbeite mit ihnen.
- 22) Deine Kindergruppe hat gestern ein paar Freestyler im Park beobachtet und will das auch lernen. Trainiere mit deiner Kindergruppe Elemente, die sie später zum Befahren von Boxen benötigen.
- 23) 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.
- 24) Beginne den Skikurstag mit deiner jugendlichen Gruppe die bereits parallel Kurvenfahren kann. Es ist dies der erste Kurstag und die Gruppe kennt sich untereinander nicht.
- 25) Bringe deiner ängstlichen erwachsenen Kursgruppe das Befahren von steilerem Gelände bei. Schaffe erst die notwendigen Voraussetzungen.
- 26) Eine Gruppe von Jugendlichen will bei dir Freestyle auf der Piste lernen. Bringe deiner Jugendgruppe lässige „Flat Tricks“ auf der Piste bei.
- 27) Deine Schülergruppe kann bereits mittlere Radian bei mittlerem Tempo fahren und möchte für steilere Hänge kleine Radian lernen. Zeig ihnen worauf es ankommt.
- 28) „Was ist eigentlich dieses Carven?“ Zeige deiner Erwachsenengruppe, die bereits mittlere Radian bei mittlerem Tempo bewältigen kann, wie sie zu sportlichen Kurven kommen.
- 29) Deine Kindergruppe (8-10 Jahre) will Skifahren wie Rennläufer. Ausgangspunkt ist eine Kurve in mittlerem Tempo. Bringe sie diesem Ziel näher.
- 30) Führe deine Jugendgruppe in die Regeln im Fun-Park ein und trainiere das Befahren von kleinen Kickern.