



1. Falte zunächst das Blatt entlang des Pfeils nach hinten.
 2. Mache Dir dann alleine Gedanken über Deine Fähigkeiten und kreuze an.
 3. Du kannst anschließend in deinen Lehrplänen/Unterlagen nachschauen.
- Hinweis: Vom „Optimalen Trainerwissen“ (OT) ist eine frühere Auflage im Umlauf. Deshalb gibt es für manche Kapitel zwei unterschiedliche Seitenangaben (in Klammern geschrieben).



Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	sicher	ziemlich sicher	unsicher	sehr unsicher	hier kannst du nachschauen
Ich kann einen groben Überblick über die internationale Organisation des Schneesports geben.					Theorielehrbuch (T) S. 44-55
Ich kann einen Überblick über die nationale Organisation des Schneesports geben					T 61-70
Ich kann den SSV als Landesskiverband in der Organisationsstruktur des DSV einordnen					T 72
Ich kenne den weiteren Ablauf meiner Ausbildung und die Lizenzierung / Lizenzverlängerung					Aufschriebe Lehrgang, Online
Ich kann die vier Kompetenzbereiche eines Trainers nennen und mind. zwei näher charakterisieren.					Optimales Trainerwissen (OT) S. 13 – 15 T 142-153
Ich kenne die speziellen Anforderungen an die Kompetenzen eines Skilehrers					Lehrplan (LP) S. 92-101
Ich kenne die besonderen Anforderungen an einen Trainer im Kinder- und Jugendbereich					OT 16-21 T 156-163
Ich kenne Inhalt und Ziele des Ehrenkodex					OT, online, Unterlagen
Ich kenne mind. fünf Faktoren für eine sportliche Leistung					OT 26-27
Ich kann den Begriff Training definieren und grundlegend seine Wirkung erklären					OT 23-26
Ich kann die Bereiche Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit gegeneinander abgrenzen					OT 85-137 (OT 77-137) T 352-367
Ich kann Unterricht strukturieren					LP 58 ff.
Ich kenne verschiedene methodische Verfahrensweisen und kann diese sinnvoll anwenden					Aufschriebe Lehrgang
Ich kenne die methodischen Maßnahmen und kann diese anwenden					Aufschriebe
Ich kenne mindestens 4 methodische Grundätze					Aufschriebe T 322
Ich verstehe wie methodische Reihen aufgebaut sind.					Aufschriebe
Ich kenne unterschiedliche Bewegungslernansätze: ganzheitlich, teilmethodisch, deduktiv und induktive Unterrichtsmöglichkeiten					Aufschriebe T 327
Ich kenne die Anforderungen, die an das Aufwärmen gestellt werden und kann diese anwenden					OT 190-194 (OT 172-173) Sportpraxis
Ich kann mind. zwei kleine Spiele unter verschiedenen Zielsetzungen erklären und anleiten					Sportpraxis



1. Falte zunächst das Blatt entlang des Pfeils nach hinten.
2. Mache Dir dann alleine Gedanken über Deine Fähigkeiten und kreuze an.
3. Du kannst anschließend in deinen Lehrplänen/Unterlagen nachschauen



Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	sicher	ziemlich sicher	unsicher	sehr unsicher	hier kannst du nachschauen
Ich kann den sinnvollen Aufbau einer 60minütigen Trainingseinheit aufstellen und anwenden					Aufschriebe
Ich kenne unterschiedliche Zielsetzungen einer Trainingseinheit					Aufschriebe
Ich kann den Regelkreis als eine Möglichkeit zur Darstellung von Bewegungslernen aufstellen					Aufschriebe T 316-327 LP 70-75
Ich kann die koordinativen Fähigkeiten aufzählen					Aufschriebe OT 151-164 (OT 144-158)
Ich kenne die grundlegenden Regeln für ein sinnvolles Koordinationstraining					Sportpraxis
Ich kenne Trainingsmöglichkeiten für mindestens drei koordinative Fähigkeiten					Sportpraxis
Ich kenne die Begriffe Aktion und Funktion und kann diese im Schneesport anwenden					LP 21,27,33
Ich kann mit Hilfe von „um zu“ Aussagen die Notwendigkeit von Bewegungen begründen					LP 40-51
Ich kenne das TURI RUIT Konzept und kann dieses im Schneesport anwenden					Aufschriebe LP 35
Ich kann mit Hilfe von „wenn – dann“ Aussagen das TURI-Konzept auf die jeweilige Situation anpassen					LP 40-51
Ich kenne Kriterien zur Beobachtung von Bewegungen					Aufschriebe
Ich kann Bewegungen sinnvoll beschreiben und analysieren					Aufschriebe
Ich kenne die Grundsätze der Bewegungskorrektur und kann diese beim Schüler anwenden					OT 234-242 (OT 212-218) T 336-339
Ich kenne die Bestandteile des aktiven Bewegungsapparates					OT 54-55 (OT 50-52) T 400-408
Ich kann den Aufbau eines Muskels wiedergeben					OT 55 (OT 52) T 404
Ich kenne die Bestandteile des passiven Bewegungsapparates					OT 68-76 (OT 50-52 + 71-76) T 400-408
Ich kenne den allgemeinen Aufbau eines Gelenkes					OT 69 (OT --) T 403
Ich kenne den grundsätzlichen Aufbau der Wirbelsäule					OT 74
Ich kenne die Funktionsweise eines Kniegelenkes					OT 72 (OT 73) T 403
Ich kann einen Sportschaden von einer Sportverletzung unterscheiden					T 418-427
Ich kenne die grobe Verletzungsverteilung meiner Sportart					T 420
Ich kann die PECH-Regel aufschreiben und im Bedarfsfall anwenden					T 427



1. Falte zunächst das Blatt entlang des Pfeils nach hinten.
2. Mache Dir dann alleine Gedanken über Deine Fähigkeiten und kreuze an.
3. Du kannst anschließend in deinen Lehrplänen/Unterlagen nachschauen



Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	sicher	ziemlich sicher	unsicher	sehr unsicher	hier kannst du nachschauen
Ich kenne Übungen zur funktionellen Kräftigung					Sportpraxis
Ich kenne die grundsätzlichen Bedingungen, um ein propriozeptives Training zu gestalten					Sportpraxis
Ich kann ein Training zur Verletzungsprophylaxe durchführen					Sportpraxis
Ich kann die drei Arten der Energiegewinnung nennen					OT 59-65 (OT 52-60)
Ich kann anhand von Dauer und Intensität der sportlichen Leistung den maßgeblichen Energiebereitstellungsweg zuordnen					OT 59-65 (OT 52-60)
Ich kann Auswirkungen bei der Bildung von Milchsäure Laktat auf den Körper nennen					OT 59-65 (OT 52-60)
Ich erkenne den Zusammenhang zwischen dem Anforderungsprofil meiner Sportart und den Parametern der Energiebereitstellung					OT 59-65 (OT 52-60)
Ich kann die Auswirkungen zweier biologischer Gesetzmäßigkeiten auf den menschlichen Körper erklären					OT 39-53 (OT 35-38)
Ich kann die Superkompensationskurve zeichnen, beschriften und erklären					OT 44 (OT 40)
Ich kann zwei weitere Trainingsprinzipien nennen und erklären					OT 39-53 (OT 43-49)
Ich kann Schlussfolgerungen der Trainingsgesetze und – prinzipien auf das sportliche Training nennen, erklären und anwenden					OT 39-53 (OT 35-49)
Ich kann die vier Belastungsmerkmale nennen					OT 77 (OT 102-108) T 360-362
Ich kann die vier klassischen Trainingsmethoden nennen					OT 78 (OT 102-108) T 360-362
Ich kann die Ausprägung der Belastungsmerkmale der jeweiligen Trainingsmethoden nennen und erklären					OT 77-84 (OT 102-108) T 360-362
Ich kann für mein Trainingsziel die passende Belastungssteuerung über die Belastungsmerkmale anwenden					OT 77-84 (OT 102-108) T 360-362
Ich kann Pulskuven den Trainingsmethoden richtig zuordnen					OT 77-84 (OT 102-108) T 360-362
Ich kann die theoretischen Grundlagen des Schnelligkeits-, des Kraft- und des Ausdauertrainings in der Praxis erkennen und anwenden					Aufschriebe Sportpraxis
Ich kann ein Trainingsprogramm mit spezifischen Belastungsmerkmalen erstellen und durchführen					Aufschriebe Sportpraxis



1. Falte zunächst das Blatt entlang des Pfeils nach hinten.
2. Mache Dir dann alleine Gedanken über Deine Fähigkeiten und kreuze an.
3. Du kannst anschließend in deinen Lehrplänen/Unterlagen nachschauen

Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	sicher	ziemlich sicher	unsicher	sehr unsicher	hier kannst du nachschauen
Ich kenne den grundsätzlichen Aufbau des Herzens					Aufschriebe (OT 62)
Ich kann zwei bis drei Kenngrößen der Herzfunktion nennen					OT 65-68 (OT 62-63)
Ich kann den Blutkreislauf vereinfacht skizzieren					Aufschriebe
Ich kenne die Funktionen der Lunge					Aufschriebe
Ich kann Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislaufsystems nennen					OT 95 (OT 63-71)
Ich kann zwei bis drei Unterschiede der Herz- und Lungenparameter eines Trainierten im Gegensatz zu einem Untrainierten erklären					OT 95 (OT 63-71)
Ich kann ein Ausdauertraining nach der extensiven Intervallmethode durchführen					Aufschriebe Sportpraxis
Ich kenne das Belastungsgefüge des extensiven Intervalltrainings					Aufschriebe Sportpraxis OT 83 (OT 106-107)

Zur schnellen Überprüfung einer Unterrichtseinheit

Kompetenz des Skilehrers / der Skilehrerin	auf jeden Fall	ziemlich sicher	nicht so ganz	leider nicht	
Ich kenne das Ziel meiner Traingseinheit					
Ich habe einen motivierenden Weg zum Ziel vorbereitet					
Ich habe mir überlegt, an welchen Stellen es Probleme geben könnte und mir hierfür Alternativen überlegt					
Ich habe klare und kurze Ansagen vorbereitet					
ICH WÜRD GERNE AN DIESER TRAININGSEINHEIT SELBER TEILNEHMEN					

Die Lehrteams des Schwäbischen Skiverbandes wünschen dir eine gute Vorbereitung auf den Prüfungslehrgang und hoffen, dass du dich mit Hilfe dieser Diagnosebögen sowohl auf deinen Einsatz als Skilehrer, als auch auf deine Prüfungen gut vorbereiten kannst.

