



## Eignungstest

Beim Eignungstest werden die skifahrerischen und lehrmethodischen Fähigkeiten überprüft. Es wird festgestellt, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Eignung für die Ausbildung zum/zur Staatlich geprüften Skilehrer/in oder Verbandsskilehrer/in mitbringen.

### Zulassungsvoraussetzung:

Vollendung des 18. Lebensjahres, 30-stündiges Hilfsskilehrer-Praktikum in einer Profi-Schule des Deutschen Skilehrerverbandes (bestätigt vom Leiter der Skischule) oder Skilehrer Grundstufe-Alpin, Führungszeugnis (nicht älter als 2 Monate), Nachweis Erste -Hilfe (16 Std., nicht älter als 2 Jahre), ärztliches Attest über die volle Sporttauglichkeit.

### Material:

- Ski Alpin: Crosscarver, Riesenslalomski
- Nordic: Skating- und Classic-Ausrüstung
- Die Teilnehmer sind verpflichtet, bei sicherheitsrelevanten Ausbildungs- und Prüfungsinhalten (z.B. Rennlauf, Freie Abfahrt, Style, Freeride o.ä.) einen Helm zu tragen. Zusätzlich empfehlen wir das Tragen eines Rückenprotektors.

### Inhalt:

Trainingslehrgang	Seite 2 - 7
Prüfungslehrgang	Seite 8 - 13



## Trainingslehrgang - freiwillig (5 Tage)

### Ziel:

Da der Eignungstest nur eine begrenzte Zeit zur Förderung der Teilnehmer zulässt, bietet der Deutsche Skilehrerverband einen Trainingslehrgang an. Dieser Trainingslehrgang ist eine intensive Vorbereitung für die Prüfung. Neben den prüfungsorientierten Inhalten werden auch Kenntnisse und Fähigkeiten aus dem technischen und methodischen Bereich vermittelt, die nicht unmittelbare Prüfungsrelevanz haben, aber Grundlagen sind für den weiteren Weg zur staatlichen Skilehrerausbildung.

Der Trainingslehrgang kann von jedem Interessenten besucht werden. Eine Teilnahme ist zu empfehlen, um die neuesten Kenntnisse des modernen Schneesportunterrichtes durch die Mitglieder des Ausbildungsteams vermittelt zu bekommen.

### Übersicht:

Zeit	Thema	Inhalt Praxis	Inhalt Theorie
1Tag	<b>Ski Alpin</b>	Training Technik - Grundmerkmale	Skitechnik
1Tag	<b>Ski Alpin</b>	Training Lehrproben Vom Anfänger zum parallelen Skifahrer  Mit den Schwerpunkten: - Aufgaben - Organisation - Vermitteln	Unterrichtsphilosophie
1Tag	<b>Ski Alpin</b>	Training sportliches Fahren - Riesenslalom oder Vielseitigkeitslauf - Freies Fahren	
2Tage	<b>Skilanglauf</b>	Training Nordic Skate Training Nordic Classic Technik, Methodik,	

Die Inhalte der Praxis können auch als Halbtagesstationen miteinander kombiniert werden!



## Inhalte:

### 1 Tag Training der Grundmerkmale

Ziel: Verbessern des eigenen Fahrkönnens

Grundmerkmale für den ganzen Kurvenverlauf

- Dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische Bewegungen, sowie sportliche, dynamische und fließende Fahrweise
- Die Grundposition ist gekennzeichnet durch leichte Beugung der Fuß-, Knie-, Hüftgelenke, die Ski werden parallel geführt, die Arme tragen die Stöcke seitlich vor dem Körper

Grundmerkmale für den Kurvenwechsel

- Der Körperschwerpunkt bewegt sich nach vorne
- Die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert

Grundmerkmale für die Kurvensteuerung

- Druckaufbau so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenskis (Schneewiderstand spüren, Widerlager aufbauen)
- Knie und Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt
- Der Oberkörper gleicht aus um optimal zu belasten und gleichzeitig sich für den neuen Kurvenwechsel vorzubereiten

Training der Grundmerkmale mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen und nach Möglichkeit mit Videoanalyse

### Prüfungskriterien:

- Erfüllung der Aufgabenstellung
- Erfüllen der Grundmerkmale beim Kurvenwechsel
- Erfüllen der Grundmerkmale bei der Kurvensteuerung
- Situative Anpassung der Bewegungsspielräume

## 1 Tag Training Lehrproben

Ziel: Verbessern des Unterrichtens

Thema: vom Anfänger zum parallelen Skifahrer

- Ausrüstung kennen und fühlen lernen
- Bewege dich auf dem Ski
- erste Fahrten bergab
- Schussfahren
- Bremsen
- erste Kurve
- erste (Pflug)kurven
- erste Liftfahrten
- meistere sicher erste Abfahrten
- Fahre parallel

Schwerpunkte:

Unterschied zwischen den Prüfungsthemen „Erarbeite mit Deiner Schülergruppe...“ und „Verbessere mit Deiner Schülergruppe...“:

Sie erfordern verschiedene methodische Ansätze !

Der DSLV empfiehlt als Begleitliteratur: Leichter Lehren „Ski Alpin perfekt unterrichten“ und Skilehrplan „praxis“

### Prüfungskriterien:

1. Aufgaben stellen
2. Organisieren
3. Vermitteln

### Aufgaben stellen

- Variabel zu den einzelnen Lernzielen
- Unterschiedliche Aufgabentypen nutzen
- In sinnvoller methodischer Reihung
- Abgestimmt auf Schnee und Gelände

### Sicher Organisieren

- Vorfahren – Nachfahren
- Vorbeifahren
- Partnerübungen
- Gruppenübungen
- Testfahrten (ohne Beobachtung)
- Hohe Trainingsintensität / schnelles lernen gewährleisten
- Sicher und abwechslungsreich



### Vermitteln

- Schülerorientiert
- Mit Metaphern und Bildern
- motivierend
- präzise, knapp

### 1 Tag Training sportliches Fahren

Ziel: Verbessern des eigenen Fahrkönnens im sportlichen Bereich

½ Tag: sportliches Fahren nach vorgegebenen Linien, oder Vielseitigkeitslauf  
Je nach Situation werden Trainingsläufe mit Riesenslalomtore, Kurzkipper oder Bojen durchgeführt.  
Training nach rennsportorientierten Gesichtspunkten beim Fahren nach vorgegebenen Linien, oder Vielseitigkeitslauf mit unterschiedlichen Anforderungen (Sprung, Bojen, Geländeformen, Trassierbänder,...)

½ Tag: Training freies Fahren

Training der Grundmerkmale bei sportlich, kontrollierter Fahrweise in unterschiedlichem Gelände und Schneesituationen. Die Stationen werden nach Möglichkeit mit Videoanalyse begleitet.

### 2 Tage Training Skilanglauf

Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmer durch intensive Schulung und ein zielgerichtetes prüfungsorientiertes Training in den Bereichen Skating und Klassik auf den Eingangstest im Bereich Skilanglauf vorzubereiten. Um eine lehr- und lernstufengerechte Vorbereitung auf die Anforderungen der Staatlichen Prüfung bei den verschiedenen Lehrgängen gewährleisten zu können, werden beim Eingangstest sowohl die Klassik als auch die Skating Techniken geprüft.

Insbesondere im Bereich Skilanglauf haben die Prüfungsergebnisse der letzten Jahre immer wieder gezeigt, dass die Teilnehmer ohne grundlegende Kenntnisse und eine gewissenhafte Vorbereitung, die Prüfung nur sehr bedingt erfolgreich absolvieren können.

## Übersicht Trainingslehrgang

Zeit	Lernbereich	Thema	Inhalt Theorie bzw. Fachliche Informationen	Inhalt Praxis
2 Tage	<b>Technische Kompetenz</b>	<p>Unterrichtskonzept Nordic</p> <p>Training der Grundfunktionen:                      - Abstoß                      - Belastungswechsel                      - Gleiten</p> <p>Erarbeiten und Verbessern der Skating und Klassik Techniken</p> <p>Bewegungsspielräume</p> <p>Bewegungsanalyse</p>	<p>Information zur Differenzierung in Lern-/Lehrstufen</p> <p>Informationen zu den Grundfunktionen</p> <p>Informationen zur Bewegungsstruktur der Skating und Klassik Techniken                      Erläuterungen der wesentlichen Bewegungsmerkmale.</p> <p>Informationen zu den Bewegungsspielräumen</p> <p>Beobachten – beurteilen – beraten:                      Was muss ich wann, wie tun?                      Was spüre ich während der Bewegung?                      Auf welche Schlüsselpositionen kann ich mich konzentrieren?                      Wie sieht die Bewegung von außen aus?</p>	<p>Erwerben und prüfungsorientiertes Üben der Grundfunktionen, situative Vernetzung der Grundfunktionen</p> <p>Aufgabenstellungen zu den wesentlichen Bewegungsmerkmalen, Erarbeiten und prüfungsorientiertes Trainieren der verschiedenen Techniken</p> <p>Lernwirksames Demonstrieren ausgewählter Techniken</p> <p>Bewegungsvorstellung aufbauen und Bewegungsgefühl entwickeln:                      - Einzelkorrektur                      - Umsetzung von Korrekturmaßnahmen durch vielfältige Aufgabenstellungen                      - Einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit</p>



## Material Skilanglauf

### Ski

Skating

Man verwendet am besten einen Spezial- Skatingski. Die Skilänge sollte Körpergröße plus ca. 10 cm nicht übersteigen. Ferner sollte der Ski dem Gewicht des Läufers/in angepasst sein. Das Bindungssystem der Ski muss mit dem Schuh kompatibel sein.

Klassik

Für die Klassik Techniken kann ein Wachs- oder Schuppenski verwendet werden. Die Länge sollte ca. 10-20cm mehr als die Körpergröße betragen und passend nach dem Gewicht des Läufers/in ausgewählt sein (Papiertest). Das Bindungssystem der Ski muss mit dem Schuh kompatibel sein. Diese Hinweise sollten unbedingt bei der Verwendung von Leihski für die Prüfung beachtet werden!

### Schuhe

Skating

Man verwendet am besten einen hohen Laufschuh. Je nach Zielsetzung (VB oder Staatl.) wählt man entweder einen Spezial-Skatingsschuh (wesentlich torsionssteifere Sohle) oder einen Kombischuh (für beide Langlauftechniken einsetzbar). Der Schuh muss im Knöchelbereich eine hohe seitliche Stabilität aufweisen um die Grundfunktionen Abstoßen und Gleiten optimal umsetzen zu können. Wichtig (vor allem bei Leihausrüstung) ist, dass Bindungssystem und Schuh zusammenpassen und das Bindungssystem auf Skating ausgerichtet ist !

Klassik

Für die Klassik Techniken eignen sich ein Knöchel hoher Klassik- oder Kombischuh. Die Sohle ist im Vergleich zum Skating- schuh relativ weich, da sie beim Abstoß ein Abknicken des Fußes erlauben muss. Es ist darauf zu achten, dass das Bindungssystem zum Schuh passt!

### Stöcke

Skating

Wir empfehlen möglichst leichte Stöcke (Carbon-/Compositestöcke) mit einem Schlaufensystem. Die Länge errechnet sich aus der Körpergröße -10% oder dem Lippe-Kinn-Test.

Klassik

Wir empfehlen möglichst leichte Stöcke (Carbon-/Compositestöcke) mit einem Schlaufensystem. Die Länge errechnet sich aus der Körpergröße -15% oder dem Achsel- Test.

### Bekleidung

Die Bekleidung sollte an winterliche Verhältnisse angepasst sein. Zu empfehlen ist das so genannte Schichtprinzip. Dabei sollte man darauf achten, dass alle Schichten aus atmungsaktivem Material hergestellt sind. Bei entsprechender Witterung empfehlen wir das Tragen von wasserdichter Regenbekleidung.

## Eignungstest - Prüfungslehrgang (3 Tage)

### 1. Übersicht

<b>Zeit</b>	<b>Thema</b>	<b>Schulung/Prüfung</b>
2 Tage	<b>Alpiner Skilauf:</b> <b>Sportliches Fahren</b> 1. RS bzw. Vielseitigkeitslauf 2. freie Abfahrt	Prüfung nach Besichtigung der Strecke
	<b>Technik</b>	Einweisung und Prüfung
	<b>Lehrproben</b>	nur Prüfung
1 Tag	<b>Skilanglauf</b> Skating Classic	Einweisung und Prüfung Technikrunde oder Toolaufgaben



## **Inhalte:**

### **2 Tage: Alpiner Skilauf**

#### **Sportliches Fahren**

##### **Riesentorlauf oder Vielseitigkeitslauf nach Zeit**

um auf alle Situationen, die am Prüfungstag sein können, handlungsfähig zu sein, wird im Voraus keine spezielle Rennlaufdisziplin festgelegt. Die Prüfung kann ein klassischer Riesenslalom sein, aber auch ein Riesenslalom mit slalomähnlichen Kombinationen. Oder auch ein Vielseitigkeitslauf mit unterschiedlichen Anforderungen, wie Geländeformen kombiniert mit vorgegebenen Richtungsänderungen, Sprünge und Trassierbändern. Nach einer Besichtigung findet die Prüfung in zwei Durchgängen statt, wobei der bessere gewertet wird. Die Bewertung kann auf Zeit oder nach Technik erfolgen.

##### **Hinweise zur Durchführung und Bewertung auf Zeit:**

- Die Richtzeit ergibt sich aus dem Durchschnitt der besten 8-15% der Teilnehmer.
- Der Notensprung ergibt sich aus 1,5 – 2,7% der Richtzeit.  
(Beispiel: Wenn die Richtzeit 50 Sekunden beträgt und du brauchst für den Lauf 1,3 Sekunden länger, dann heißt das eine Note schlechter)
- Der Damenbonus beträgt 1 Notensprung auf die tatsächliche Leistung.
- Pro Torfehler werden 5 Sekunden aufgeschlagen (keine Disqualifikation)
- Überdurchschnittliche Leistungen können von der Berechnung der Richtzeit ausgenommen werden.
- Umstecken für den 2. Lauf ist nur dann notwendig, wenn es die äußeren Bedingungen erfordern.
- Das Umkehren der Startreihenfolge ist nicht grundsätzlich vorgeschrieben. Um möglichst gerechte Verhältnisse für alle zu schaffen, können entsprechend der äußeren Bedingungen auch andere Startreihenfolgen notwendig werden, z.B. Splitten der Gruppen

##### **Kriterien zur Bewertung nach Technik:**

- Sportliches Tempo
- Fahren auf der Ideallinie
- Anpassen der Technik

#### **Freie Abfahrt**

Nach einer kurzen Einführung wird die Abfahrt im freien Gelände(off-piste und/oder gewalzte Piste) geprüft, wobei auch mehrere Teilstrecken ausgewählt werden können. Es besteht zusätzlich noch die Möglichkeit Fahrkorridore vorzugeben.



### **Prüfungskriterien:**

Anpassen der/des

- Tempo
- Fahrspur
- Technik

an Hangneigung, Hangbreite und Schneebeschaffenheit

Benotung:

Die Note „sportliches Fahren“ ergibt sich aus der Durchschnittsnote Vielseitigkeitslauf bzw. RS und der freien Abfahrt 1:1

### **Technik**

Es werden 4 Prüfungsaufgaben gestellt, die nach dem Technikprüfungsverfahren des Deutschen Skilehrerverbandes durchgeführt werden. Die Prüfungsaufgaben werden grundsätzlich erst am Prüfungstag je nach der vorgegebenen Situation festgelegt und nach einer kurzen Trainingszeit geprüft.

Prüfungsauswahl:

Prüfungsaufgaben mit Schwerpunkt der situativen Anpassung der Grundmerkmale  
Prüfungsaufgaben mit demonstrativen Vorgaben (z.B. mit deutlicher Außenskibelastung)

Prüfungssituation ergibt sich aus:

- Gelände
- Schnee
- Sicht
- Gerät
- Spezielle Vorgaben

### **Prüfungskriterien:**

- Erfüllung der Aufgabenstellung
- Erfüllung der Grundmerkmale im Kurvenwechsel
- Erfüllung der Grundmerkmale in der Kurvensteuerung
- Anpassen der Bewegungsspielräume

Benotung

Die Gesamtnote ergibt sich aus der Durchschnittsnote aller 4 Technikprüfungen (1:1:1:1)



## Lehrprobe

Es wird eine vorbereitete Lehrprobe aus nachfolgendem Themenkatalog verlangt. (Dauer 15 Min.)  
Könnenstand der Schülergruppe und Lernziel geht aus der Formulierung des Themas hervor.  
Verschiedene Themenformulierungen (Erarbeite und schule..., Verbessere...) erfordern unterschiedliche methodische Vorgehensweisen.

## Prüfungsthemen:

01. Erarbeite und schule das Bewegen auf dem Ski in der Ebene. Biete Aufgabenstellungen in unterschiedlichen Organisationsformen an!
02. Erarbeite und schule das Schussfahren. Starte mit vorbereitenden Aufgaben in der Ebene!
03. Verbessere das Schussfahren. Nutze Hilfsmittel sinnvoll !
04. Erarbeite und schule das erste Bremsen. Arbeite möglichst oft im Umlaufbetrieb!
05. Verbessere Kantbewegungen beim ersten Bremsen. Nutze unterschiedliche Aufgabentypen!
06. Erarbeite und schule die erste Kurve. Arbeite möglichst oft im Umlaufbetrieb!
07. Erarbeite und schule die ersten (Pflug-)Kurven nahe der Falllinie. Forciere überwiegend Bewegungen aus den Beinen!
08. Verbessere die Mehrbelastung des Außenski beim Kurvenfahren nahe der Falllinie. Nutze unterschiedliche Aufgabentypen!
09. Erarbeite und schule erste sichere Abfahrten. Gebe auch wichtige Hinweise zur momentanen Schnee- und Geländesituation!
10. Erarbeite und schule den Abbau der Pflugstellung im Kurvenfahren. Starte mit Pflugbögen in kleiner Winkelstellung und fahre in flachem Gelände!
11. Erarbeite und Schule den Abbau der Pflugstellung im Kurvenfahren. Beginne mit Anpflügen und Weiterschwingen!
12. Verbessere das Kurvenfahren in paralleler Skistellung. Gehe auch auf die momentane Schnee- und Geländesituation ein!

## Prüfungskriterien:

- Aufgaben stellen
- Organisieren
- Vermitteln

Der DSLV empfiehlt als Begleitliteratur zur Vorbereitung:

- Leichter Lehren Ski Alpin - perfekt unterrichten
- Skilehrplan „praxis“



## Allgemeines Planungsschema für den Skiunterricht

- Ziele festlegen
- Lernvoraussetzungen des Schülers überprüfen
- externe Lernbedingungen kontrollieren (Schule, Gelände u.a.)
- Bewegungsformen (Inhalte) auswählen
- Aktionsform (z.B. Spielen, Wettkämpfe, Erkunden, Riskieren, Lernen, Üben u.a.) festlegen
- Methoden auswählen
- methodische Hilfsmittel vorbereiten
- Geländewahl und Geländewechsel beachten
- Organisationsformen planen (Sicherheit)
- Lernzielkontrollen planen

## 1 Tag: Skilanglauf

Beim Eignungstest werden die Fähigkeiten im Bereich **Nordic** überprüft. Nach kurzer Einweisung wird festgestellt, ob die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Eignung für die Ausbildung zum/zur Staatlich geprüften Skilehrer/in mitbringen. Die Prüfung Skilanglauf kann in einer Technikrunde oder auf mehreren Teilstrecken durchgeführt werden. Es werden sowohl die Skating als auch die Klassik Technik überprüft.

## Prüfungssituation

Situative Bewegungsaufgaben ergeben sich aus:

- Gelände
- Schnee
- Tempo
- Loipen-/ Spurverhältnissen
- Spezielle Vorgaben

## Prüfungskriterien

- Erfüllung der Aufgabenstellung
- Erfüllung der Grundfunktionen

## Benotung

Die Gesamtnote ergibt sich aus der Schnittnote der Benotung der situativen Bewegungsaufgaben oder der Gesamtnote aus der Technikrunde

## Übersicht

Zeit	Lernbereich	Thema	Inhalt Fachliche Informationen	Inhalt Praxis
1/2 Tag	Technische Kompetenz Klassik	<b>Einweisung Klassik Techniken</b> Grundfunktionen: - Abstoß - Belastungswechsel - Gleiten Klassik Techniken  Situative Bewegungsaufgaben/Technikrunde	Informationen zu den Grundfunktionen  Informationen zur Bewegungsstruktur der Klassik Techniken Erläuterung der wesentlichen Bewegungsmerkmale. Informationen zur Prüfungssituation, Prüfungskriterien, Benotung	prüfungsorientiertes Üben der Grundfunktionen  prüfungsorientiertes Trainieren der verschiedenen Techniken  Freies Üben mit Korrektur
		<b>Prüfung Klassik Techniken</b>	Organisatorische Hinweise und Informationen zu Prüfungsablauf, Prüfungskriterien	Prüfung: Auswahl an situativen Bewegungsaufgaben oder als Technikrunde
1/2 Tag	Technische Kompetenz Skating	<b>Einweisung Skating Techniken</b> Grundfunktionen: - Abstoß - Belastungswechsel - Gleiten Skating Techniken  Situative Bewegungsaufgaben/Technikrunde	Informationen zu den Grundfunktionen  Informationen zur Bewegungsstruktur der Skating Techniken Erläuterung der wesentlichen Bewegungsmerkmale. Informationen zur Prüfungssituation, Prüfungskriterien, Benotung	prüfungsorientiertes Üben der Grundfunktionen  prüfungsorientiertes Trainieren der verschiedenen Techniken  Freies Üben mit Korrektur
		<b>Prüfung Skating Techniken</b>	Organisatorische Hinweise und Informationen zu Prüfungsablauf, Prüfungskriterien	Prüfung: Auswahl an situativen Bewegungsaufgaben oder als Technikrunde