



Trainingslehrgang Skilehrer Grundstufe

Dieser Trainingslehrgang ist die Voraussetzung zur Teilnahme an der Vorbereitung und Prüfung zum Skilehrer Grundstufe, wenn kein 50-stündiges Praktikum in einer Profi-Schule des DSLV nachgewiesen werden kann.

gültig für die Saison 2009-10

Inhalt

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Informationen | Seite 2 |
| 2. Übersicht | Seite 3 |
| 3. Inhalte | Seite 4 |



1. Informationen

Hinweis:

Der Deutsche Skilehrerverband hat in der Grundstufenausbildung und Prüfung folgende Lehrgangsstruktur festgelegt:

- 2 Tage **Trainingslehrgang**, sofern kein 50-stündiges Praktikum einer Profi-Schule des DSLV vorliegt
- 2 Tage Vorbereitungslehrgang mit einer Theorieeinheit
- 2 Tage Prüfung

Mit Nachweis eines 50-stündigen Praktikums in einer Profi-Schule DSLV:

- 2 Tage Vorbereitungslehrgang mit einer Theorieeinheit
- 2 Tage Prüfungslehrgang

Die Meldung zur Vorbereitung und Prüfung Skilehrer Grundstufe erfordert als Teilnahmevoraussetzung die Bestätigung über eine 50-stündige Ausbildung in einer Profi-Schule. Wer diese Bestätigung nicht vorlegen kann, ist verpflichtet an einem 2-tägigen **Trainingslehrgang** teilzunehmen. Eine Aufteilung der Vorbereitungslehrgänge und der Prüfung auf mehrere Termine in unterschiedlichen Bezirken ist nicht möglich.

Empfehlung:

Interessenten an der Ausbildung zum Skilehrer empfehlen wir frühzeitig mit einer Skischule Kontakt aufzunehmen. Achten Sie darauf, dass die Skischule eine offizielle "Profi-Schule" im Deutschen Skilehrerverband ist. Dort arbeiten Sie mit Profis zusammen, die Sie umfassend in allen Fragen der Ausbildung beraten. Profi-Schulen finden Sie in der Rubrik "Profi-Schule" unter www.skilehrerverband.de.

Literatur:

Zu Beginn des Vorbereitungslehrgangs erhält der Teilnehmer die aktuelle Broschüre „Leichter Lehren-Ski Alpin 2009-10“. Der DSLV weist darauf hin, dass die Teilnehmer an den Grundstufenlehrgängen das Leichter Lehren-Ski Alpin daher nicht gesondert bestellen müssen.

Grundlagenliteratur: „Der neue Skilehrplan Praxis“. Der Skilehrplan Praxis kann bei der Service GmbH des Deutschen Skilehrerverbandes bestellt werden. In der Rubrik „Shop“ unter www.skilehrerverband.de finden Sie die jeweils aktuellen Artikel.



2. Übersicht

Zeit	Thema	Inhalt Theorie	Inhalt Praxis
½ Tag	Einführung Grundsätze	Vorstellung der Grundsätze eines guten Skifahrers,	Grundsätze eines guten Skifahrers darstellen, Situatives Skifahren
½ Tag	Einführung Grundmerkmale	Vorstellung der Grundmerkmale eines guten Skifahrers	Grundmerkmale Kurvenwechsel und Kurvensteuerung, Situationsbewältigung
½ Tag	Vorstellung der DSLV Schneesportphilosophie	Inhalte der Schneesportphilosophie	Lernebene Grün bis Rot kindergerecht darstellen, vom Anfänger zum parallelen Kurvenfahren
½ Tag	Grundlagen des Unterrichtens	Start – Weg – Ziel Methodische Grundsätze Unterrichten A-O-V	Ausgangssituation, Analyse Grundsätze, A-O-V



3. Inhalte

1 Tag: Einführung in die Grundsätze und Grundmerkmale des Skifahrens

Ziel:

Schwerpunkt ist die Vermittlung der Grundsätze und Grundmerkmale eines guten Skifahrers. Die Vorstellung der Grundsätze stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Die Grundmerkmale und ihre Vernetzung untereinander bilden die Basis für das skitechnische Verständnis. Situative und demonstrative Lösungen werden vorgestellt und vermittelt.

Grundsätze eines guten Skifahrers:

Die Grundposition ist gekennzeichnet durch leichte Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, die Ski werden parallel geführt, die Arme befinden sich seitlich vor dem Körper.

- Voraussetzung: Balance, Gleichgewicht

Dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische Bewegungen sowie sportlich, dynamisch und fließende Fahrweise.

- Voraussetzung: bewegungsbereite Grundposition

Die Skienden folgen der Bahn der Skispitzen.

- Voraussetzung: hohe Kurvenqualität

Grundmerkmale beim Kurvenfahren:

Kurvenwechsel:

Der Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne.

- Voraussetzung: bewegungsbereite Grundposition

Die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert.

- Voraussetzung: bewegungsbereite Grundposition

Druckaufbau so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenskis.

- Voraussetzung: angepasste Körperschwerpunktsverlagerung

Kurvensteuerung:

Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt.

- Voraussetzung: Widerlager Außenski, stabiles Gleichgewicht

Der Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten.

- Voraussetzung: Widerlager Außenski



1 Tag – Schneesportphilosophie und Grundlagen des Unterrichts

Vorstellung der DSLV Schneesportphilosophie

Lernebene Grün bis Rot - vom Anfänger zum parallelen Kurvenfahren

Der Anfängerunterricht ist ein wesentlicher Arbeitsbereich in der Profi-Schule. Deshalb sollen hier die vom Anfänger bis zum parallelen Skifahrer dargestellt werden.

Sneesportphilosophie – Lernebenen Grün, Blau und Rot

- Pistentricks , Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park
- Kurvensteuern verbessern – Grundmerkmale (GM)
- Kurvenwechsel verbessern – GM (inkl. Stockeinsatz ausführen)
- Gleichgewichtsposition stabilisieren
- Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage



- ❖ **Info:** sicheres Verhalten auf Pisten (FIS Regeln)
- ❖ **Ziel:** Sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren

- Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung
- Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks
- Schrägfahren und Seitrutschen
- Rhythmisches Aneinanderreihen von Pflugkurven
- Pflugkurven mit Belastungswechsel



- ❖ **Info:** sicheres Benutzen von Transportanlagen,
- ❖ **Ziel:** Sichere Abfahrten auf blauen Pisten meistern

- Erste Pflugkurven
- Gleiten und Bremsen im Pflug
- Geradeausfahren in paralleler Skistellung und stabiler Position
- Aufsteigen mit Treppen und Grätenschritt
- Ausrüstung kennen lernen und Bewegen in der Ebene



- ❖ **Info:** über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf
- ❖ **Ziel:** Sicheres Anhalten und Bremsen

Grundlagen des Unterrichts

In erster Linie müssen die Grundlagen des Unterrichts vorgestellt werden. Von der Start-Weg-Ziel Methode, über die Methodischen Grundsätze, bis hin zur Organisation, werden hier die Grundlagen erarbeitet. Einfaches, schnelles und natürliches Lernen unter Einbeziehen der komplexen Situation ist das Ziel eines qualifizierten Unterrichts. Anhand der DSLV Schneesportphilosophie mit den Lernebenen Grün bis Rot (vom Anfänger zum parallelen Kurvenfahren) wird das Unterrichtskonzept des Deutschen Skilehrerverbandes aufbereitet.



Start - Weg - Ziel

Ausgangssituation, Analyse
Geländevoraussetzungen, Niveau des Schülers überprüfen
Lernziel festlegen, Weg zum Ziel finden, Struktur festlegen
Methodische Hilfsmittel einbauen

Methodische Grundsätze

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Flachen zum steileren Gelände
- von kleinen zu großen Richtungsänderungen
- variiere die Unterrichtsorganisation

Unterrichten A-O-V

1. Aufgabe stellen - variabel
2. Organisieren - sicher und abwechslungsreich
3. Schwerpunkt - Vermitteln - kommunikativ, motivierend