



# Vorbereitung und Prüfung Skilehrer Grundstufe

gültig für die Saison 2009-10

## Inhalt

1. Ausbildungsziele	Seite 2
2. Informationen	Seite 3
3. Ausbildungs- und Prüfungsordnung	Seite 4
4. Vorbereitungslehrgang - Übersicht	Seite 6
5. Vorbereitungslehrgang - Inhalte	Seite 7
6. Prüfungslehrgang - Prüfungsübersicht	Seite 10
7. Prüfungslehrgang - Prüfung Technik	Seite 11
8. Prüfungslehrgang - Prüfung Lehreignung	Seite 13
9. Prüfungslehrgang - Theorie	Seite 14



## 1. Grundsätzliches Ausbildungsziel

Die Prüfung zum Grundstufenskilehrer ist eine Überprüfung von grundlegenden skitechnischen Fähigkeiten und der methodischen Grundkenntnisse im Bereich vom Anfänger bis zum parallelen Kurvenfahren.

### **Ausbildungsziele Trainingslehrgang: 2 Tage**

Einführung und Vorstellung der Grundmerkmale, Umsetzung der Grundmerkmale am situativen Skifahren  
Vorstellung der methodischen Grundsätze und der DSLV Schneesportphilosophie

### **Ausbildungsziele Vorbereitungslehrgang: 2 Tage**

Vermittlung der skitechnischen Grundmerkmale und der Methodik vom Anfänger zum parallelen Kurvenfahren

- Verbessern des eigenen Fahrkönnens
- Verbessern des eigenen Unterrichtens

Vermittlung der DSLV Schneesportphilosophie und den Grundlagen des Unterrichtens der;  
mit theoretischen Hintergründen zum „Kindgerechten Unterricht“

### **Prüfung: 2 Tage**

Überprüfung des eigenen Fahrkönnens

- Situatives Können
- Demonstratives Können

Überprüfung des eigenen Unterrichtens

- mehrere Kurzlehrversuche im Bereich der Lernebenen Grün bis Rot

Überprüfung theoretischer Grundkenntnisse

- Theorieklausur Multiple Choice



## 2. 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.

### Mitgliedschaft im DSLV:

Die Qualifikation „Skilehrer Grundstufe“ ist an die Mitgliedschaft im DSLV gebunden. Einen entsprechenden Ausweis gibt der DSLV nach bestandener Prüfung aus. Mit der erfolgreichen Teilnahme an der Prüfung Skilehrer Grundstufe ist automatisch die Mitgliedschaft im DSLV als Skilehrer Grundstufe verbunden. Die Absolventen der Grundstufenprüfung können die Serviceleistungen des Verbandes im laufenden Beitragsjahr ihrer Prüfung oder in der darauffolgenden Saison testen und sind für diesen Zeitraum beitragsfrei.

### 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](http://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](http://www.skilehrerverband.de) finden Sie die jeweils aktuellen Artikel.



### 3. Ausbildungs- und Prüfungsordnung

#### Ausbildung

##### 1.1. Träger

Verantwortlich für die Ausbildung ist der Deutsche Skilehrerverband. Er kann die Ausbildung zentral durchführen oder auf einzelne Bezirke übertragen.

##### 1.2. Organisation und Durchführung der Ausbildung

Verantwortlich und zuständig für die Ausbildung zum Lehrer mit Grundstufenqualifikation ist die dem Deutschen Skilehrerverband angehörige Schule. Über die Ausbildung wird von der Schule eine Bestätigung ausgestellt, die bei der Anmeldung zur Prüfung vorzulegen ist. Falls kein 50-stündiges Praktikum in einer Profi-Schule des DSLV nachgewiesen werden kann, ist man verpflichtet an einem 2-tägigen Trainingslehrgang teilzunehmen. Lehrgänge werden im Verbandsorgan ausgeschrieben.

##### 1.3. Ausbildungsdauer

Die Dauer der Ausbildung in einer Profi-Schule beträgt mindestens 50 Stunden. Die Stunden verteilen sich auf Technik, Methodik und Theorie.

##### 1.4. Tätigkeit

Der Lehrer mit Grundstufenqualifikation ist berechtigt, unter Anleitung eines Staatlich geprüften Lehrers an einer vom Skilehrerverband anerkannten Schule Unterricht zu erteilen.

#### Prüfung

##### 2.1. Zuständigkeit

Für die Abnahme der Prüfungen ist der Deutsche Skilehrerverband zuständig. Er bestimmt die Zusammensetzung des Prüfungsausschusses, der aus mindestens zwei Mitgliedern besteht. Der Deutsche Skilehrerverband kann sein Prüferecht an den jeweiligen Bezirk delegieren. Die Prüfung verteilt sich auf 2 Tage. Der Prüfung muss ein 2-tägiger Vorbereitungslehrgang vorgeschaltet werden.

##### 2.2. Zulassung und Meldung zur Prüfung

Die Meldung zur Prüfung Skilehrer Grundstufe erfordert als Teilnahmevoraussetzung die Bestätigung über eine 50-stündige Ausbildung in einer Profi-Schule und des 2-tägigen Vorbereitungslehrgangs. Wer diese Bestätigung eines 50-stündigen Praktikums nicht vorlegen kann, ist verpflichtet an einer zusätzlich 2-tägigen Ausbildung zur Grundstufenvorbereitung teilzunehmen. Zur Prüfung wird nur zugelassen, wer das 16. Lebensjahr vollendet hat.

Die Meldung zur Prüfung hat schriftlich bzw. über das Internet an die Geschäftsstelle zu erfolgen. Die Meldung muss enthalten:

- Name, Vorname, Geburtsdatum, Foto
- Wohnort (PLZ, Straße), Telefon, Skischule
- Bestätigung des Schulleiters der jeweiligen Schule über die 50-stündige Ausbildung
- Sofortmaßnahmen am Unfallort (nicht älter als 3 Jahre).



Zur Prüfung in weiteren Schneesportarten (Snowboard, Nordic, Telemark) wird ohne Nachweise zugelassen, wer bereits eine Grundstufenqualifikation des Deutschen Skilehrerverbandes erworben hat. Die Bescheinigung über die abgelegte Grundstufenprüfung ist vorzulegen. Dies gilt nicht für Bewerber, die über Erlasse oder anderweitige Anrechnungen die Grundstufenqualifikation erhalten haben.

### 2.3. Gebühren

Die Lehrgangs- und Prüfungsgebühr wird vom DSLV und deren Bezirke festgelegt.

### 2.4. Prüfungsgrundlage

Die Prüfungsgrundlage sind entsprechende Lehrpläne sowie Lehrgangsunterlagen des Deutschen Skilehrerverbandes.

### 2.5. Prüfungsinhalte

Die Prüfung besteht aus den drei Teilen: Praxis, Theorie und Lehreignung.

### 2.6. Prüfungsverfahren

Es werden durch zwei Prüfer Noten von 1 bis 6 gegeben. Bei unterschiedlichen Noten wird das Mittel beider Noten errechnet. Die Prüfungsleistung Lehreignung wird von einem Prüfer bewertet.

### 2.7. Bestehen - Nichtbestehen

Die Prüfung ist nicht bestanden, wenn in einem der Teile (Praxis, Lehreignung, Theorie) nicht mindestens die Note 4,5 erreicht wird.

Die Prüfung ist ferner nicht bestanden, wenn nicht jeder einzelne Praxis-Prüfungsteil mit mindestens 4,5 bewertet wurde.

### 2.8. Wiederholung

Nicht bestandene Hauptteile können mehrmals wiederholt werden.

### 2.9. Anerkennung anderer Ausbildungen

Auf Antrag können Grundstufenprüfungen von DVS-Verbänden sowie Hochschulprüfungen (bis zur Note 2,5 in der Praxis und 3,0 in der Theorie) anerkannt werden.

### 2.10. Erlasse

Grundstufenqualifikationen wird auf Antrag die Theorieklausur bei der Grundstufenprüfung in einer anderen Schneesportart erlassen. Die praktische Prüfung und die Lehrprobe sind abzulegen.



#### 4. Übersicht: Vorbereitungslehrgang

Zeit	Thema	Inhalt Theorie	Inhalt Praxis
½ Tag	Grundmerkmale Funktion/Aktion	Grundmerkmale eines guten Skifahrers, Bezugnehmend auf Funktion und Aktion	Grundmerkmale eines guten Skifahrers darstellen, Kurvenwechsel/Kurvensteuerung in individuelles Training,
½ Tag	Training beispielhafter Prüfungsaufgaben	Situative und demonstrative Lösungen ansprechen und vermitteln, Inhalte methodisch aufarbeiten	situatives und demonstratives Training über Aufgabenstellungen
1 Std.	Theorie	DSLVL allgemein, Schneesportphilosophie DSLV	Ausbildungsstruktur und -unterlagen, Mitgliedschaft, Unterricht mit Kindern,
½ Tag	Unterrichtskonzept Lernebenen	Vom Anfänger zum parallelen Kurvenfahren, Lernebene Grün, Blau und Rot	Vorbereitung und Durchführung von Unterricht, Informationen zu den Lernebenen
½ Tag	Praxistraining, Kurzlehrversuche kindgerecht	Durchführung und Training von Kurzlehrversuchen, Orientierung am kindergerechtem Unterricht	Start – Weg – Ziel Übergeordnete Ziele Info's zur Lehrprobe und Lehrprobentaktik,

Am Vorbereitungslehrgang findet eine **Theorieeinheit** über die Ausbildungsstruktur, Ausbildungsunterlagen und Mitgliedschaft statt. Zusätzlich wird eine Unterrichtseinheit zum Thema: „Skiunterricht mit und für Kinder“ im Bezug auf die DSLV Schneesportphilosophie / Lernebenen stattfinden.

Diese Theorieeinheit wird entweder gemeinsam im Anschluss an den Praxistag oder vom Ausbilder in den Gruppen vorgetragen.



## 5. Inhalte

### ½ Tag: Grundmerkmale

#### Ziel:

Schwerpunkt ist die Vermittlung und Training der Grundmerkmale eines guten Skifahrers. Die Vorstellung der Grundsätze und deren Begründung stehen im Mittelpunkt der Ausbildung, sowie gleichzeitiges Training durch variable Aufgabenstellungen. Die Grundmerkmale und ihre Vernetzung untereinander bilden die Basis für das skitechnische Verständnis. Dabei werden die Zusammenhänge zwischen Funktion (Belasten), Aktion und deren Anpassung aufgezeigt. Situative und demonstrative Lösungen werden angesprochen und vermittelt.

#### Grundmerkmale eines guten Skifahrers:

Allgemein :

- 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.
- Dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische Bewegungen sowie sportlich, dynamisch und fließende Fahrweise.
- Die Skienden folgen der Bahn der Skispitzen.

Kurvenwechsel:

- Der Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne.
- Die Bewegungen werden aus den Beinen initiiert.
- Druckaufbau so früh wie möglich auf der Innenkante des neuen Außenskis.

Kurvensteuerung:

- Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt.
- Der Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten.

### ½ Tag: Training beispielhafter Prüfungsaufgaben

Bei der Grundstufenvorbereitung werden die 4 demonstrativen Aufgaben, sowie unterschiedliche situative Aufgaben vorgestellt und trainiert.

#### I. Überprüfung des situativen Könnens

= offenes Prüfungskonzept (Vorgabe von Strecke, Spur, Radius, Winkel, Tempo)

#### II. Überprüfung des demonstrativen Könnens

= geschlossenes Prüfungskonzept (aus einem Pool von vier definierten Prüfungsaufgaben wird eine oder zwei Aufgaben ausgewählt, die in Teilabschnitten aber in einer Fahrt zu fahren sind):

1.

Gelände \_\_\_\_\_, flach

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage:                      Radius mittel      Symmetrie gleichbleibend      Tempo langsam, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Pflugkurven aus der Falllinie mit stabilem talorientiertem Oberkörper

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität



2.

Gelände \_\_\_\_\_, flach

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: Radius mittel Symmetrie gleichbleibend Tempo langsam, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Pflugkurven aus der Falllinie mit Ganzkörperdrehen

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität

3.

Gelände \_\_\_\_\_, mittelsteil

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: Radius mittel Symmetrie gleichbleibend Tempo langsam, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Parallele Kurven mit Stockeinsatz und fließender Fahrweise

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität

4.

Geländ \_\_\_\_\_, mittelsteil

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: Radius kurz Symmetrie gleichbleibend Tempo mittel, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Parallele Kurven mit Stockeinsatz und fließender Fahrweise

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität

## ½ Tag - Unterrichtskonzept DSLV – Schneesportphilosophie

### Ziel:

Einfaches, schnelles und natürliches Lernen unter Einbeziehen der komplexen Situation ist das Ziel eines qualifizierten kindgerechten Unterrichts. Anhand der Lernebenen vom Anfänger zum parallelen Kurvenfahren wird das Unterrichtskonzept des Deutschen Skilehrerverbandes aufbereitet. Strukturieren von Unterricht, Vorbereitung und Durchführung von Unterricht, Informationen zur Lehrprobe und Lehrprobentaktik stehen im Vordergrund. Der Anfängerunterricht mit Kindern ist ein wesentlicher Arbeitsbereich in der Profischule. Deshalb soll hier in einer Tagesstation die Lernebenen vom Anfänger bis zum parallelen Kurvenfahren kindgerecht dargestellt werden.

Die Lernebenen werden gemeinsam kindgerecht erarbeitet:

### DSLV Schneesportphilosophie – Lernebenen Grün, Blau und Rot

- Pistentricks , Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park
- Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale
- Kurvenwechsel verbessern – GM (incl. 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

### ½ Tag Praxistraining - Kurzlehrversuche kindgerecht aufgearbeitet

Die Inhalte der Lernebenen werden gemeinsam in der Gruppe aufgearbeitet und trainiert. Jeder einzelne Teilnehmer wird ein oder mehrere inhaltliche Themen aus den Lernebenen vorstellen und diese werden im Anschluss besprochen.

#### **Tipp: Start – Weg – Ziel**

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

#### **Tipp: Übergeordneten Ziele:**

1. ständige **Regulation** des Gleichgewichts, Kontrolle der Richtung und der Geschwindigkeit
2. schnell, **sicher**, erlebnisreich und mit Spaß unterrichten (richtige Geländewahl)
3. durch einfache, abwechslungsreiche und umsetzbare Aufgaben

#### **Tipp: Der Unterrichtsbeginn**

1. die Schüler begrüßen und sich selbst vorstellen (Magic Moment)
2. die Schüler am Sammelplatz / Bus abholen
3. die Schüler auf den Unterricht geistig und körperlich vorbereiten (Aufwärmen)

#### **Tipp: A-O-V**



## 6. Prüfungsübersicht

### Praxis

- 2 Prüfungsaufgaben
  - situative Aufgabe
  - demonstrative Aufgabe

### Lehreignung

2 - 3 Kurzlehrversuche während der Ausbildung.  
Die Leistungen werden mit einer Tagesnote festgestellt.

### Theorie

In der schriftlichen Prüfung sind 50 Multiple Choice Fragen zu beantworten  
(Vorbereitungsgrundlage ist der Fragenkatalog ab Seite 14)



## 7. Prüfung Praxis / Technik

Bei der Skitechnikprüfung sind zwei Fahrten zu absolvieren. Es werden demonstrierbare und situative Aufgaben gestellt. Die Prüfungsaufgaben werden grundsätzlich erst am Prüfungstag nach der vorgegebenen Situation festgelegt und vorgestellt.

### Grundstufe – Prüfungsablauf:

Jede Prüfungsfahrt wird vor der Prüfung von beiden Prüfern demonstriert. Die Prüflinge können danach eine Trainingsfahrt im Prüfungsgelände durchführen. Die Prüfer analysieren die Trainingsfahrten (hauptsächlich) im fahrtaktischen Bereich und geben entsprechende Tipps an die Prüflinge. Im Anschluss wird die Prüfung durchgeführt.

Sturz: Bei der Grundstufenprüfung führt ein Sturz nicht unbedingt zur Note 6. Die Bewertungskriterien zählen nach dem Gesamteindruck der jeweiligen Fahrt.

### I. Überprüfung des situativen Könnens

= offenes Prüfungskonzept (Vorgabe von Strecke, Spur, Radius, Winkel, Tempo)

### II. Überprüfung des demonstrativen Könnens

= geschlossenes Prüfungskonzept (aus einem Pool von vier definierten Prüfungsaufgaben wird eine oder zwei Aufgaben ausgewählt, die in Teilabschnitten aber in einer Fahrt zu fahren sind):

1.

Gelände \_\_\_\_\_, flach

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: Radius mittel Symmetrie gleichbleibend Tempo langsam, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Pflugkurven aus der Falllinie mit stabilem tal-orientiertem Oberkörper

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität

2.

Gelände \_\_\_\_\_, flach

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: Radius mittel Symmetrie gleichbleibend Tempo langsam, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Pflugkurven aus der Falllinie mit Ganzkörperdrehen

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität

3.

Gelände \_\_\_\_\_, mittelsteil

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: Radius mittel Symmetrie gleichbleibend Tempo langsam, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Parallele Kurven mit Stockeinsatz und fließender Fahrweise

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität



4.

Geländ \_\_\_\_\_, mittelsteil

Schnee \_\_\_\_\_, griffig

Spuranlage: \_\_\_\_\_ Radius kurz Symmetrie gleichbleibend Tempo mittel, gleichbleibend

Besondere Aufgaben: Parallele Kurven mit Stockeinsatz und fließender Fahrweise

Kurvenqualität: Optimale Kurvenqualität

### **Prüfungskriterien**

- Erfüllen der Aufgabenstellung (Kurvenqualität, Spuranlage, Tempo, Hangneigung)
- Erfüllen der Grundmerkmale beim Kurvenwechsel
- Erfüllen der Grundmerkmale bei der Kurvensteuerung
- Anpassung der Bewegungsspielräume



## 8. Prüfung Praxis / Lehreignung

### Prüfung:

Während der Ausbildung werden Kurzlehrversuche durchgeführt, die in einer Tagesnote zusammengefasst werden (Bewertung nur nach „bestanden“ bzw. „nicht bestanden“.)

### Start – Weg – Ziel - Vorgehensweise beim Unterrichten

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

### Unterrichtsorganisation

- Sicherheit und Spaß
- Organisationsformen
- Durchführung von Aufgabenstellungen durch Ansagen, Aufgabenstellungen und Aktionsformen variieren (Spiele, Wettkämpfe, Erkunden, Riskieren, Lernen, Üben, u. a.)

Alle Kurzlehrversuche orientieren sich an den Lernebenen Grün bis Rot. (siehe „Leichter Lehren 2009/2010“), sowie am aktuellen Skilehrplan Praxis. Die Kurzlehrversuche müssen kindgerecht aufgearbeitet werden.

- Pistentricks , Wellen und Mulden fahren, Easy Fun Park
- Kurvensteuern verbessern - Grundmerkmale
- 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 Seittrutschen
- 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



## 9. Prüfung Theorie

### Prüfung:

- 50 Multiple Choice Fragen
- 50 min. Bearbeitungszeit
- Bei einzelnen Fragen sind mehrere Antworten möglich
- Für jede nicht korrekt beantwortete Frage kann höchstens ein Fehler gewertet werden
- Bis einschließlich 6 Fehler ist die Prüfung bestanden

### Fragenkatalog:

- X = richtige Antwort  
0 = falsche Antwort

### Bewegungslehre

#### 001. Durch welche Merkmale ist eine Kurvenbahn beschrieben?

- X Kurvenradius  
0 Kurvenfrequenz  
X Kurvenwinkel

#### 002. Bei schnellem Aufrichten erfolgt die größte Belastung der Ski...

- X am Anfang der Hochbewegung  
0 während der Hochbewegung  
0 am Ende der Hochbewegung

#### 003. Warum bewegt man den Körperschwerpunkt beim Kurvenwechsel nach vorne?

- X um optimale Belastung der Ski zu erreichen  
0 um die Ski zu beschleunigen  
X um zur Kurveneinfahrt das Absenken der Skispitzen in Richtung Fallline auszugleichen

#### 004. Wann werden die Ski kurzzeitig stärker belastet?

- 0 Abbremsen einer Hochbewegung  
X Beschleunigen einer Hochbewegung  
X Abbremsen einer Tiefbewegung

#### 005. Durch was kann die Hauptfunktion „Belasten“ verändert werden?

- 0 Pflugstellung, Stockeinsatz  
X Kantbewegungen, KSP-Verlagerungen, Drehbewegungen  
0 Kurvenradius, Kurvenwinkel



**006. Merkmale guter Skifahrer sind unter anderem:**

- X Bewegungen werden aus den Beinen initiiert
- 0 Druckaufbau so früh wie möglich auf den Innenski
- X Der Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne

**007. Aus welchen Teilen setzt sich die Kurvenlage zusammen?**

- X Skistellung, Körperstellung, Skilage, Körperlage
- 0 Innenlage
- 0 Vorlage und Rücklage

**008. Die Grundposition ist gekennzeichnet durch:**

- X leichte Beugung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken
- X parallele Skistellung
- X Arme befinden sich seitlich vor dem Körper

**009. Vorausdrehen bedeutet:**

- X Oberkörper und Arme drehen in die neue Bewegungsrichtung
- 0 Die Bewegung wird antizipiert
- 0 Knie und Oberschenkel drehen

**010. Welche Bewegungsmerkmale nutzen Kinder?**

- X Kinder beugen vor allem im Knie- und Hüftgelenk, weniger im Sprunggelenk
- X Kinder haben ihren Schwerpunkt weiter hinten als Erwachsene
- X Kinder fahren mit gestrecktem Außenbein und gebeugtem Innenbein

**011. Welche Bewegungen ermöglichen Richtungsänderung?**

- 0 Stockeinsatz
- X Drehbewegungen in den Beinen
- X Körperschwerpunkt verlagern

**012. Wie wählt man in steilem Gelände die sicherste Fahrspur?**

- 0 kleiner Radius, kleiner Winkel und geringes Tempo
- 0 großer Radius, großer Winkel und hohes Tempo
- X kleiner Radius, großer Winkel und geringes Tempo

**013. Was ermöglicht man durch die Oberkörperausgleichsbewegung?**

- X Belastung des Außenskis
- X schneller Kurvenwechsel
- X stabileres Gleichgewicht

**014. Wie verändert man die Fahrtechnik im Tiefschnee?**

- X fahren mit Belastung auf beiden Ski
- X fahren mit rhythmischem Beugen und Strecken der Beine
- 0 fahren mit starker Rücklage



**015. Wann ist der Kantendruck am größten?**

- X bei großer Belastung und geringer Auflagefläche
- 0 am Ende der Hochbewegung
- 0 bei großer Belastung und großer Auflagefläche

**016. Welche Aktionen bieten sich für das Bremsen in Pflugstellung?**

- X Skienden stärker nach außen schieben
- 0 Hände auf die Knie stützen
- X Knie verstärkt nach innen drücken

**017. Kurvenlage ist abhängig von...**

- 0 Skitaillierung
- X Geschwindigkeit
- X Kurvenradius

**018. Um das Gleichgewicht zu erhalten, muss ich mich beim Schussfahren an einer Geländekante...**

- X nach vorne bewegen
- 0 ruhig verhalten
- 0 aufrichten

**019. Welche Aussagen gelten für das Fahren in steilem Gelände?**

- X Reguliere nach vorne in die neue Kurvenrichtung
- X Richte dich nicht zu stark auf
- X Kante vor dem Drehen. Drehe nicht zu schnell

**020. Wir unterscheiden im Skilauf innere und äußere Kräfte. Welche Begriffe werden der Gruppe der äußeren Kräfte zugeordnet?**

- 0 Körperspannung
- X Luftwiderstand
- X Reibungskraft

**021. Was verändert u.a. die Belastung der Ski beim Kurvenfahren?**

- X Aufkantwinkel der Ski
- 0 Hangneigung
- X Geschwindigkeit

**022. Die Kurvensteuerung ist gekennzeichnet durch...**

- X Kurvenlage
- X vollziehen der Richtungsänderung
- 0 Belastungswechsel



**023. Was legt das Bewegungstiming fest?**

- wie kraftvoll oder schnell eine Aktion vollzogen wird
- wann eine Aktion räumlich oder zeitlich begonnen bzw. beendet wird
- wohin man sich mit dem Körper oder Körperteilen bewegt

**024. Man spricht von geschnittener Kurvensteuerung, wenn...**

- vornehmlich auf dem Innenski gefahren wird
- die Skienden in der Spur der Skispitzen fahren
- die Ski in der Schwungsteuerung flach über den Schnee geführt werden

**025. Der Bewegungsumfang ändert sich, wenn eine Aktion...**

- mehr oder weniger großräumig vollzogen wird
- schnell oder langsam ausgeführt wird
- früh oder später in der Kurvenfahrt beginnt

**026. Wann kanten wir die Ski vorwiegend über das Becken oder den ganzen Körper auf?**

- bei Kurven mit kurzen Radien und hoher Frequenz
- bei hoher Kurvengeschwindigkeit, dabei ist das Innenbein stärker gebeugt als das Außenbein
- im Bruchharsch oder in der Buckelpiste

**027. Ziel beim Schussfahren ist, daß**

- keiner der beiden Ski stärker belastet wird.
- der etwas vorgeschobene Ski stärker belastet wird.
- einer der beiden Ski stärker belastet wird.

**028. Was geschieht beim Kurvenwechsel?**

- Änderung der Drehrichtung
- Kant- und Belastungswechsel
- Kurvenlagewechsel

**029. Druck ist Kraft pro Auflagefläche. Welche Aussagen stimmen?**

- Druck wird erhöht durch aufkanten der Ski
- Druck wird verringert durch schnelles beugen der Beine in der Kurvensteuerung
- Druck wird erhöht durch verlagern des KSP über einen Ski

**030. Auf eisiger Piste gilt:**

- Halte mittlere Position
- Belaste beide Ski gleichmäßig
- Vermeide Überdrehen

**031. Wie kann man die Fahrspur in der Buckelpiste wählen?**

- über die Buckel
- um die Buckel
- Springen von Buckel zu Buckel



**032. Welche Aussagen gelten für kleine Kinder?**

- Kinder fahren mit grobkoordinierten Bewegungen
- Kinder nehmen mehr Vorlage ein als Erwachsene
- Kinder drehen die Ski stark mit dem Rumpf und ihrem ganzen Körper

**033. Wann kann ein Vorraddrehen des Oberkörpers zur Kurveneinfahrt sinnvoll sein?**

- beim fahren mit geschnittener Kurvensteuerung
- bei schwierigen Schneesverhältnissen z.B. Bruchharsch
- beim Stoppschwung

**Didaktik/Methodik**

**034. Skigymnastik ist sinnvoll...**

- zur Vorbereitung auf die Heimfahrt
- als Aufwärmung vor körperlicher Belastung
- als Vorbereitung auf einen Skiurlaub

**035. Grundregeln des Unterrichts sind**

- Vom Leichten zum Schweren
- von der großen zur kleinen Richtungsänderung
- vom Bekannten zum Unbekannten

**036. In welcher Weise sollte demonstriert werden?**

- übertrieben langsam
- mit deutlicher Herausstellung der Bewegungselemente
- immer in Grobform

**037. Unterrichtsverfahren sind**

- Induktives Verfahren
- Deduktives Verfahren
- Traditionelles Verfahren

**038. Geländeformen sollten möglichst häufig als Unterrichtsmittel eingesetzt werden:**

- Weil dadurch Buckelpisten möglichst früh mit hohem Tempo befahren werden können
- Weil durch sie der Unterricht abwechslungsreicher gestaltet werden kann
- Weil sie das Erreichen des Lernziels wesentlich erleichtern können

**039. Die Sicherheitserziehung im Skiunterricht ...**

- ist ständige Aufgabe des Skilehrers im Skiunterricht
- wird nur an Gefahrenstellen durchgeführt
- kann bei besseren Fahrern entfallen



**040. Welcher Begriff gehört zu den natürlichen Geländehilfen?**

- Rutschschaukel
- Kante
- Dach

**041. Welcher Begriff gehört nicht zu den künstlichen Geländehilfen?**

- Tretorgel
- die Wellenbahn
- die Buckelpiste

**042. Die falsche Geländewahl zeigt sich...**

- am Nichtgelingen der geforderten Fahrhilfen
- durch Ängstlichkeit der Schüler
- wenn Schüler sehr motiviert sind

**043. Welche Voraussetzungen sind für den Unterrichtserfolg im Skilauf besonders bedeutungsvoll?**

- Bekleidung
- Geländewahl
- Festsetzung der Lerninhalte nach Lernvoraussetzungen

**044. Unter „freiem Üben“ versteht man...**

- das Üben der Skiläufer außerhalb der Skischule
- das in einem Unterrichtsverlauf eingeplante Üben mit Ortsbestimmung ohne besondere Unterrichtsmaßnahmen des Lehrers
- das freie Fahren im Gelände

**045. Erwachsene lernen am besten...**

- durch die Gestaltung des Unterrichts mit vielen Wettkämpfen
- allein durch freies Fahren
- durch den Einsatz verschiedener gezielter Unterrichtsmaßnahmen des Lehrers

**046. Schülerdemonstrationen sind in der Regel...**

- nutzlos
- verwirrend
- anregend

**047. Wie stelle ich Aufgaben im Skiunterricht?**

- Kurz, prägnant, verständlich
- Ausführlich, langatmig, präzise
- Positiv, konstruktiv, lehrzielbezogen



**048. Situative Technik orientiert sich an bestimmten Vorgaben:**

- X Gelände, Schnee, Ausrüstung, Schüler
- 0 Es ist alles erlaubt
- 0 Kanten soll optimiert werden

**049. Was heißt situativer Unterricht?**

- 0 Der Schüler bestimmt alles
- X Die jeweilige Unterrichtssituation ist zu berücksichtigen
- 0 Jeder kann am Skiunterricht teilnehmen

**050. Erziehung zur Handlungsfähigkeit bedeutet:**

- 0 Vermittlung von verschiedenen Techniken
- 0 Verhaltensformen in der Gruppe
- X Lernen selbständigen Lösens von Situationen

**051. Warum sollten beim Unterricht mit Kindern individuelle Bewegungen weitgehend toleriert werden?**

- 0 weil die Lehrerdemonstrationen von Kindern nicht verstanden werden
- X weil unterschiedliche Lernvoraussetzungen verschiedene Lösungsmöglichkeiten bedingen
- X weil der unterschiedliche Körperbau von Kindern kaum Normierungen zulässt

**052. Was bedeutet Style?**

- 0 Fahren besonders eleganter Techniken
- X Individuell gestaltete Bewegungserlebnisse (z.B. Springen, Geländeformen)
- 0 Bewegen in Park und Pipe

**053. Durch welche Aufgaben kann man u.a. das Skidrehen verbessern?**

- X durch Pflugdrehen
- X durch Ganzkörperdrehen
- 0 durch mehr Fersenbelastung

**054. Durch welche Maßnahmen wird ein gutes Gruppenklima geschaffen?**

- X durch aufbauende Korrektur
- 0 durch Berücksichtigung ausreichender Erholungspausen
- X durch Schülermitbestimmung

**055. Kinder lernen vor allem durch...**

- X spielerische Aufgaben
- 0 Bewegungserklärungen
- 0 Bewegungsanalysen



**056. Warum sollte man beim Demonstrieren gelegentlich auch auf die Schüler zufahren?**

- damit man während der Fahrt kommentieren kann
- damit die Schüler den Bewegungsablauf auch von vorne sehen
- um den Unterricht aufzulockern

**057. Der Lehrer sollte im Stoff fortschreiten...**

- erst wenn eine Fahrhilfe perfekt erlernt ist
- wenn eine Fahrhilfe im Wettkampf angewendet werden kann
- wenn eine Aufgabe etwa in der Grobform beherrscht wird

**058. Welches methodische Hilfsmittel findet vorrangig Anwendung im Kinderskillauf?**

- die Bewegungsanweisung
- die Bewegungsaufgabe
- die Bewegungserklärung

**059. Was ist die Grundlage der Sicherheitserziehung?**

- Erzeugen von Betroffenheit
- Androhung von Bestrafung
- Vermittlung von Wissen und Können

**060. Wir unterscheiden zwischen Bewegungsanweisungen und freien/gebundenen Bewegungsaufgaben. Was sind Bewegungsaufgaben?**

- „Umfahrt die Stangen mit Ausgleichsschwüngen“
- „Umfahrt die Stangen“
- „Umfahrt die Stangen nur mit paralleler Skistellung“

**061. Welche Unterrichtsmaßnahmen fördern Selbständigkeit und Erfahrung?**

- Hang frei befahren lassen und Selbstbeurteilung einfordern
- in Kursformation eine Abfahrt durchführen
- freies Üben einplanen

**062. Welche Möglichkeiten setzt man ein, um ausgeprägteres Kurvenfahren zu ermöglichen?**

- Geländeformen
- mehr Vertikalbewegung
- mehr Gegendrehen

**063. Was soll man beim Schleppliftfahren zu zweit auf jeden Fall vermeiden?**

- vom Partner weg nach außen neigen
- auf den Bügel setzen
- in offener Skistellung fahren



**064. Welche didaktisch-methodischen Aspekte für gesundheitsbewusstes Fahren sind zutreffend?**

- sorgfältige Gerätewahl
- Verzicht auf Techniken mit „Kraftspitzen“
- Vorrang für die Forderung „statische Arbeit statt dynamische Arbeit“

**065. Emotionale Komponenten beim Skiunterricht sind**

- Angst, Versagen, Blockaden
- Freude, Spaß
- Müdigkeit

**066. Allgemeine Bewegungsempfindungen werden erschlossen durch...**

- Körpergefühle
- Verstandesleistungen
- Lauf- und Fahrgefühle

**067. Schwerpunkte der Unterrichtsorganisation sind**

- Sicherheit
- Intensität
- Zeitdauer

**068. Die Organisationsform/Betriebsform Einzelunterricht ist besonders geeignet für...**

- Begegnung
- Selbsterfahrung
- schnellen Lernfortschritt

**069. Welches Endziel steuert der Anfänger an?**

- Paralleles Kurvenfahren
- Pflugbogen
- Stoppschwung

**070. Weiche Fehlertypen gehören im Gegensatz zu den „Störfehlern“ zu den „Lernfehlern“?**

- zu schwierige Geländesituation
- unzureichende Bewegungsvorstellung
- nicht genügende Konzentration oder Einsatzbereitschaft

**071. Typische Konzentrations- und Ermüdungsfehler sind?**

- Unkontrolliertes Rutschen
- Rücklage und Beschleunigung
- Auslösung am falschen Geländepunkt

**072. Welche Inhalte sind beim Lernziel „Bewege dich bergauf“ zu vermitteln?**

- Grätenschritt, Stampfschritt, Schrägfahren
- Grätenschritt, Treppenschritt, Halbtreppenschritt
- Stampfschritt, Gleiten, Grätenschritt



**073. Beim Lehren und Lernen mit Kindern sollte beachtet werden, dass**

- eine leicht verständliche, bildhafte Sprache verwendet wird
- mehr über Bewegungsanweisungen gearbeitet wird
- mehr über Aufgabenstellungen gearbeitet wird

**074. Für den Kinderskilehrer ist es am Wichtigsten**

- einen sicheren Skiunterricht zu organisieren.
- Spaß zu haben.
- möglichst viel den Kindern beizubringen.

**075. Welche Aussage(n) ist/sind richtig?**

- Kinder haben ihren Körperschwerpunkt beim Fahren weiter vorne als Erwachsene
- Kinder drehen stark mit dem Rumpf
- Kinder fahren mit gestrecktem Außenbein

**076. Wieviele Lernebenen beinhaltet die DSLV Schneesportphilosophie?**

- 2 Lernebenen
- 3 Lernebenen
- 4 Lernebenen

**077. Schrägfahren und Seittrutschen sind wichtige Inhalte der**

- der Lernebene Rot
- der Lernebene Grün
- der Lernebene Blau

**078. In der Lernebene Rot lernt der Schüler unter anderem**

- Kurvenwechsel verbessern
- Pflugkurven mit Belastungswechsel
- Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage

**079. Die richtige methodische Reihung der Lernebenen ist:**

- Grün, Rot, Blau, Schwarz
- Grün, Blau, Rot, Schwarz
- Gelb, Blau, Rot, Schwarz

**080. Informationen über Material, Gelände und Sicherheit im Skilauf sind Bestandteil**

- in Lernebene Grün
- in Lernebene Blau
- in Lernebene Rot



## Erste Hilfe

**081. Wer holt bei einem schweren Unfall, z.B. offener Unterschenkelbruch, in einem Erwachsenenkurs Hilfe?**

- ein Pistenfahrer (nicht Mitglied der Gruppe)
- ein guter Schüler
- zwei gute Schüler

**082. Welche Maßnahmen müssen bei einem Unfall auf der Piste zuerst getroffen werden?**

- Absicherung der Unfallstelle
- Versorgung des Verletzten
- Benachrichtigung der Bergwacht

**083. Erste Hilfe bei einem Sonnenstich ist:**

- kurze Lagerung im Schatten, äußerlich und innerlich Flüssigkeit zuführen
- einige Zeit im Dunkeln bleiben, Kühlgelees auftragen
- Lagerung mit dem Kopf nach unten

**084. Erste Hilfe bei einem Ohnmachtsanfall mit Bewusstlosigkeit ...**

- Medikamente mit heißem Tee verabreichen
- Verunfallten in stabile Seitenlage bringen
- durchblutungsfördernde Massage anwenden

**085. Erste Hilfe bei Schnittwunden ist...**

- sofortiges Anlegen eines keimfreien Wundverbandes
- sofortiges Abbinden oberhalb und unterhalb der Wunde
- Versorgung mit feuchtkalten Umschlägen

**086. Die Kursteilnehmer sollten bei einem Unfall...**

- weggeschickt werden
- zuschauen
- zu Hilfemaßnahmen veranlasst werden

## Variantenfahren (Bergfahren, Lawinen)

**087. Wann ist mit erhöhter Gefahr durch UV-Strahlung zu rechnen?**

- Nach Neuschnee in tiefen Lagen
- Nur ab 2.500 m Höhe
- Bei Nebel bereits in mittleren Höhenlagen



- 088. Welche Situationen im Winter lassen den Schluss zu, dass mit erhöhter Lawinengefahr zu rechnen ist?**
- X Ergiebiger Neuschneefall
  - 0 Tiefe Nachttemperaturen
  - X Mildes Wetter
- 089. Welche Bodenbeschaffenheit begünstigt einen Lawinenabgang?**
- X Grashänge
  - X Hänge mit Büschen
  - 0 Hänge mit wechselndem Gefälle
- 090. Für die Beurteilung der Lawinengefahr sind entscheidend:**
- X Gelände
  - X Schneedecke
  - 0 Fahrkönnen
- 091. Wenn man einen lawinengefährdeten Hang queren will, sollte man...**
- X eine Querung möglichst hoch und einzeln vornehmen
  - 0 die Spur möglichst am Fuß des Hanges anlegen
  - 0 eine Querung hoch und schnell mit geschlossener Gruppe vornehmen
- 092. Schwimmschnee ist...**
- X eine durch aufbauende Metamorphose oder Tiefenreifbildung entstandene Schicht, die zu erhöhter Lawinengefahr führt
  - 0 eine Sulzschneesicht, in die man tief einsinkt; die Lawinengefahr ist relativ gering
  - 0 eine dünne Schicht an der Oberfläche, die wenig mit dem Untergrund verbunden ist.
- 093. Eine Beschäftigung mit alpinen Gefahren ...**
- 0 erübrigt sich, solange man auf Pisten bleibt
  - X hat große Bedeutung, weil man durch die Aufstiegshilfen in hochalpines Gelände vorstößt
  - X ist für jeden Wintersportler zum Eigenschutz und für Hilfeleistungen von Bedeutung
- 094. Lawinengefahr besteht...**
- 0 nur bei Nassschnee über 30 cm Höhe
  - 0 primär bei Temperaturen über 0 Grad
  - X bei einer Vielzahl von Bedingungen, die vornehmlich durch die klimatischen Verhältnisse im Laufe des Winters bestimmt werden
- 095. Der Kameradenhilfe bei einer Lawinenverschüttung ist eine entscheidende Bedeutung einzuräumen...**
- X weil der Zeitfaktor entscheidend für die Überlebenschance ist
  - 0 weil die eigenen Kameraden auf den Geborgenen sofort beruhigend einwirken können und die Schockgefahr mindern
  - 0 weil der Erfolg bei Einsatz von technischen Hilfsmitteln und Hunden ungewiss ist



**096. Abrisse von Lockerschneelawinen sind:**

- punktförmig
- linienförmig
- flächenhaft

**097. Schnee Bretter bilden sich vornehmlich durch:**

- Windverfrachtung
- Sonneneinstrahlung
- Temperatureinwirkung

**098. Welche Schneart bildet eine gute Gleitschicht für die darüber liegende Schneedecke?**

- Firnschnee
- feinkörniger Altschnee
- Schwimmschnee

**099. Welche Hanglagen sind besonders lawinengefährdet?**

- Westhänge
- Südwest- bis Nordwesthänge
- Nordwest- bis Südhänge

**100. Schwimmschnee ist zu finden...**

- unterhalb großer Wächten
- innerhalb der Schneedecke
- überall bei Schneefall unter -10 °C Temperatur

**101. Bei welcher Hangneigung muss im Allgemeinen mit Lawinenabgängen gerechnet werden?**

- Hänge unter 15 Grad Neigung
- Hänge zwischen 25 Grad und 45 Grad Neigung
- Hänge über 45 Grad Neigung

**102. In welcher Weise erfolgt der Abriss eines Schnee Bretts?**

- punktförmig
- linienförmig
- fingerförmig

**103. Wie wird das alpine Notsignal gesendet?**

- Mit akustischen Zeichen: 3x kurz, 3x lang, 3x kurz usw.
- Mit 6 Zeichen in der Minute, eine Minute Pause usw.
- Mit 3 Zeichen in der Minute, eine Minute Pause usw.

**104. Wie ist das Antwortzeichen auf alpine Notsignale?**

- Einen Arm nach oben, einen Arm nach unten strecken
- 3 Zeichen in der Minute, eine Minute Pause usw.
- 6 Zeichen in der Minute, eine Minute Pause usw.



**105. Wie verhalte ich mich bei plötzlichem Nebel einfall auf der Piste?**

- Abwarten, bis die Sicht besser wird
- Von Pistenmarkierung zu Pistenmarkierung fahren oder gehen
- Hinter anderen Skiläufern herfahren

**106. Bei welcher amtlichen Institution kann sich der Skilehrer über die aktuelle Lawinensituation informieren?**

- Wochenzeitung
- Polizeistationen
- Telefonansage des Wasserwirtschaftsamtes/Lawinenwarnzentrale

**107. Welche Kriterien zur Beurteilung einer Schneart im Hinblick auf die Befahrbarkeit sind von Bedeutung?**

- Schnee trocken oder nicht
- Höhe der Schneeschicht
- Dichte der Schneart

**Materialkunde**

**108. Das Einbügeln des Wachses ...**

- ist ausschließlich eine Spezialität der Rennläufer
- fördert die Haftung des Wachses, weil der Belag durchtränkt wird
- ist bei heutigen Hartwachsen schädlich, weil es ihre Eigenschaft verändert

**109. Die richtige Präparierung der Kante garantiert...**

- gleichmäßigen Kantengriff im Pulverschnee
- gleichmäßigen Kantengriff bei Bruchharsch
- gleichmäßigen Kantengriff auf eisiger Piste

**110. Der Kantenzustand ist entscheidend...**

- für die Spurtreue im Tiefschnee
- nur für das gute Gleiten
- für die Umsetzung aller Fahreigenschaften der Ski

**111. Welche Skilänge sollte dem Anfänger im alpinen Skilauf empfohlen werden?**

- möglichst über Körpergröße
- Kurzski (1 m Länge)
- niemals über Körpergröße

**112. Welche Reihenfolge ist bei der Alpinskipräparation zu beachten?**

- Reinigen - Ausbessern - Feilen - Brechen der Kanten - Wachsen
- Reinigen - Feilen - Ausbessern - Wachsen - Brechen der Kanten
- Reinigen - Wachsen - Feilen - Brechen der Kanten



- 113. Welcher Abstand ist bei alpinen Wettkämpfen maximal zulässig zwischen Skibelag und Schuhsohle?**
- Spielt keine Rolle  
 55 mm  
 65 mm
- 114. Die Skigeometrie hat sich in den letzten Jahren enorm verändert. Welchen Radius haben moderne Slalomski?**
- ca. 12 – 14 m  
 ca. 18 - 20 m  
 über 20 m
- 115. Welchen Vorteil bringt ein gut gewachster Alpinski?**
- er rostet nicht  
 er dreht leichter  
 er rutscht beim Anstieg nicht so stark
- 116. Das Wachsen der Ski beeinflusst vorteilhaft:**
- Kantengriff und Laufruhe der Ski  
 Drehbarkeit, Alterungsverhalten, Technik  
 Dämpfungsverhalten, Auslösewert der Bindung
- 117. Unter „Heißwachsen“ versteht man:**
- den Wachsaufrag mit Tubenwachs  
 den Wachsaufrag mit dem Bügeleisen  
 den Wachsaufrag mit Trockenwachs
- 118. Anfängern im Erwachsenenalter sind kürzere Ski insbesondere dann zu empfehlen, wenn sie...**
- konditionell schwach sind  
 ängstlich sind  
 finanziell nicht gut gestellt sind

### Organisation / Recht / Sicherheit

- 119. Wer gibt den Skilehrplan heraus?**
- der Deutsche Skiverband (DSV)  
 der Deutsche Verband für das Skilehrwesen (DVS)  
 der Deutsche Skilehrerverband (DSLVB)



**120. Der Deutsche Skilehrerverband ist...**

- der Dachverband für alle Verbände, die Übungsleiter ausbilden
- ein Mitgliedsverband des Deutschen Sportbundes (DSB)
- ein Mitgliedsverband des Deutschen Verbandes für das Skilehrwesen (DVS)

**121. Die abgelegte Prüfung für den Skilehrer Grundstufe dient...**

- zum professionellen Unterrichten in einer Skischule
- als Vorbereitung für die Prüfung zum Eignungstest
- zur Anmeldung zur Staatlichen Prüfung

**122. Der Deutsche Skilehrerverband ist...**

- ein berufsorientierter Interessenverband
- Mitglied im Internationalen Skiverband (FIS)
- Mitglied im Internationalen Skilehrerverband (ISIA)

**123. Die Prüfung „Skilehrer-Grundstufe“ ist eine Qualifikation des Deutschen Skilehrerverbandes. Als solche ...**

- verpflichtet sie zur Sorgfalt gegenüber den Schülern in gleicher Weise, wie dies bei einem Staatl. gepr. Skilehrer der Fall ist
- hat sie in Bezug auf Haftungsfragen keinerlei Auswirkung und entbindet von allen Regressansprüchen
- berechtigt sie zur Führung von Hochtouren

**124. Mit welcher Ausbildungsstufe kann eine Skischule im Deutschen Skilehrerverband geführt werden?**

- Sportlehrer
- Staatlich geprüfter Skilehrer
- Verbandsskilehrer

**125. An welcher Stelle soll ein Skilehrer „liften“, wenn er eine Gruppe führt?**

- grundsätzlich immer am Ende der Gruppe
- grundsätzlich am Anfang der Gruppe, um seinen Schülern beim Aussteigen zu helfen
- in der Mitte der Gruppe, damit er die Übersicht behält

**126. Darf man im Hochgebirge mit seinen Schülern eine Skitour unternehmen?**

- nein
- es kommt auf das Wetter und die Schneeverhältnisse an
- es hängt von der Anzahl der Schüler ab

**127. Beziehen sich die FIS-Pistenregeln ...**

- auf die Anlage von Pisten
- auf die Pistenwahl durch den Läufer
- auf das Verhalten der Skifahrer



- 128. Bei Durchführung des Unterrichts in Orten, die nicht zum eigenen Skischulbereich gehören, ist es üblich...**
- sich auf dem Gemeindeamt zu melden
  - im Fremdenverkehrsbüro vorzusprechen
  - in der ansässigen Skischule vorzusprechen
- 129. Sicherheitsbindungen werden eingestellt...**
- im Sportgeschäft
  - von einem erfahrenen Skilehrer zu Unterrichtsbeginn
  - vom Liftpersonal
- 130. Die schwierigen Pisten sind markiert mit...**
- roten Schildern
  - blauen Schildern
  - schwarzen Schildern
- 131. Der Aufstieg auf einer Abfahrtsstrecke**
- kann beliebig erfolgen
  - kann mit angeschnallten Skiern unter Leitung eines geprüften Skiausbilders beliebig erfolgen
  - darf nur am Rand der Piste erfolgen
- 132. Wie verhält sich der Skilehrer, wenn er mit einer Gruppe von der Seite in die Piste einfährt?**
- Er braucht keine Rücksicht zu nehmen, da die geschlossene Gruppe Vorfahrt hat
  - Er fährt zügig in den Hang ein, damit jeder sieht, dass eine geschlossene Gruppe kommt, der auszuweichen ist
  - Er hält am Pistenrand, orientiert sich nach oben und fährt weiter, wenn die Strecke frei ist

## Umwelt

- 133. Welche Umweltempfehlungen für Skilehrer und Skischüler sind zutreffend?**
- Fahre durch Jungwaldbestand und erfreue dich an verschneiten Bäumen und Stauden
  - Fahre nicht über schneefreie Hangstellen und schone die Vegetationsdecke
  - Verzichte auf Zweige als Markierungshilfe
- 134. Welche Umweltprobleme können durch den alpinen Skilauf/Langlauf entstehen?**
- Verkehrsbelastungen
  - Schädigung der Fauna und Flora
  - Beschädigung der PKW durch Skitransport
- 135. Welches Transportmittel ist am umweltfreundlichsten?**
- PKW
  - Bahn
  - Bus



**136. An welchen Stellen ist Fahren abseits der Piste erlaubt?**

- X nur in den ausgewiesenen Bereichen
- 0 durch den Wald
- 0 oberhalb der Baumgrenze