



Vorbereitung und Prüfung

Snowboardlehrer Grundstufe

gültig für die Saison 2009-10

Inhalt

1. Ausbildungsziele	Seite 2
2. Informationen	Seite 3
3. Ausbildungs- und Prüfungsordnung	Seite 5
4. Vorbereitungslehrgang - Übersicht	Seite 6
5. Vorbereitungslehrgang - Inhalte	Seite 7
6. Prüfungslehrgang - Prüfungsübersicht	Seite 11
7. Prüfungslehrgang - Prüfung Technik	Seite 12
8. Prüfungslehrgang - Prüfung Lehreignung	Seite 13
9. Prüfungslehrgang - Theorie	Seite 15



1. Grundsätzliches Ausbildungsziel

Die Prüfung zum Grundstufensnowboardlehrer ist eine Überprüfung von grundlegenden Snowboardtechnischen Fähigkeiten und der methodischen Grundkenntnisse einem Snowboardanfänger professionell die Grundlagen des Snowboardens beizubringen.

Ausbildungsziele Trainingslehrgang: 2 Tage

Einführung und Vorstellung der Grundmerkmale, Umsetzung der Grundmerkmale am situativen Snowboardfahren

Vorstellung der methodischen Grundsätze und der DSLV Schneesportphilosophie.

Ein breites Spektrum an Aufgabenstellungen soll die Teilnehmer dazu führen, TOOLS und TURIs situativ, der Aufgabe und dem Gelände angepasst anzuwenden.

Ausbildungsziele Vorbereitungslehrgang: 2 Tage

Vermittlung der snowboardtechnischen Grundmerkmale und der Methodik vom Anfänger zum rhythmischen 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 Blau

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 Snowboardlehrer 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 „Snowboardlehrer 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 Snowboardlehrer 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 Snowboardlehrer empfehlen wir frühzeitig mit einer Snowboardschule Kontakt aufzunehmen. Achten Sie darauf, dass die Snowboardschule 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 - Snowboard perfekt unterrichten“. Der DSLV weist darauf hin, dass die Teilnehmer an den Grundstufenlehrgängen das Leichter Lehren-Snowboard daher nicht gesondert bestellen müssen. Grundlagenliteratur: „Lehrplan Snowboard“, Leichter Lehren Freestyle kann bei der Service GmbH des Deutschen Skilehrerverbandes bestellt werden. In der Rubrik „Shop“ unter 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 Prüfrecht 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 Snowboardlehrer 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, Snowboardschule
- Bestätigung des Schulleiters der jeweiligen Schule über die 50-stündige Ausbildung
- Sofortmaßnahmen am Unfallort (nicht älter als 3 Jahre).



Zur Prüfung in weiteren Schneesportarten (Ski Alpin, 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.



5. Inhalte

1 Tag: Demonstratives und situatives Snowboarden

Grundposition, TOOLS/TURIs, Radius, Kurvenwinkel.

Ziel:

Durch praktische Anwendung wird dem Teilnehmer die Bedeutung der Grundposition, TOOLS/TURIs und Kurvenradien/-winkel verdeutlicht und trainiert. Grundposition, TOOLS und TURIS stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Diese werden in Verbindung mit ihren dazugehörigen Funktionen erklärt. Die Tools ihrerseits definieren sich über Aktionen und die TURIs. Im Hinblick auf die Prüfung sollen die Zusammenhänge zwischen den TURIs und Kurvenradius und -winkel verinnerlicht werden.

- Grundposition (Neutrale Position in jeder Situation)
- Tools (Bewegungsfamilien) ermöglichen die Umsetzung der folgenden Grundmerkmale und deren situative Vernetzung. In der praktischen Anwendung sind die Tools Bewegungen (Aktionen) und deren Ausführung (Bewegungsspielräume), die man je nach Situation anwendet.

TOOLS (Bewegungsfamilien) sind:

- Belastungsverteilung: entlang der Boardlängsachse Richtung Nose/Tail
- Rotation: aus neutraler Position in Plus-/Minusposition
- Vertikalbewegung: Beugen und Strecken der Beine
- Kanten: Bewegung über Frontside-/Backsidekante

Aktionen (Bewegungen) sind:

- Beinbewegungen: Strecken – Beugen – Drehen
- Rumpfbewegungen: Strecken – Beugen – Drehen
- Armbewegungen: Aktiv - regulativ
- Gesamtkörperbewegungen: Verlagern – Drehen – Kippen u.a.

TURIs (Bewegungsspielräume) sind:

- Timing: früh – spät, kurzzeitig – anhaltend, gleichzeitig – nacheinander, verstärkend – nachlassend, fließend – aggressiv
- Umfang: klein – groß
- Richtung: vor – zurück, seitlich, oben – unten
- Intensität: viel – wenig, weich – hart, schnell – langsam

Grundmerkmale

Ziel:

Schwerpunkt ist das Training der Grundmerkmale eines guten Snowboardfahrers. Dadurch soll das Verständnis für die Snowboardtechnik sensibilisiert werden. Ein breites Spektrum an Aufgabenstellungen sollen dazu führen, TOOLS und TURIs situativ und die Grundmerkmale der Aufgabe und dem Gelände angepasst anzuwenden.



Grundmerkmale eines guten Snowboarder...

Einen Guten Snowboarder erkennt man an...

- ...sportlichen, dynamischen und fließenden Bewegungen (dynamische Stabilität)
- ... einer ständig wiederkehrenden Grundposition. Diese ist gekennzeichnet durch eine Beugung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk, der Oberkörper zeigt in Richtung der Fußspitzen, der Kopf ist in Fahrtrichtung gedreht, die Arme regulieren seitlich neben den Hüften und das Gewicht ist möglichst gleichmäßig auf beide Beine verteilt (Stabile Belastungsverteilung)
- ... aus den Beinen initiierten Bewegungen

Merkmale des Kurvenfahrens:

Hochwertiges Kurvenfahren ist gekennzeichnet durch ...

- ...eine angepasste Steuerqualität bei optimaler Boardkontrolle
- ... eine Verlagerung des Körperschwerpunktes zum Kurvenwechsel vor-talwärts.
- ... einen schnellen Wechsel von der Berg- zur Talkante.
- (Frontsidekurve) ... ein Strecken des Sprunggelenkes, ein Verschieben der Knie und Hüfte zum Kurvenmittelpunkt und einen aufrechten Oberkörper, um einen möglichst großen Kantwinkel zu bekommen.
- (Backsidekurve) ... ein Anziehen der Zehen, ein Beugen der Knie, ein Verschieben des Gesäßes zum Kurvenmittelpunkt und einen aufrechten Oberkörper, um einen möglichst großen Kantwinkel zu bekommen.

1/2 Tag - Elementarschule – Unterrichtsgestaltung

Ziel:

Einfaches, schnelles und natürliches Lernen unter Einbeziehen der komplexen Situation ist das Ziel eines qualifizierten kindgerechten Unterrichts. Mit der Anwendung der beidseitigen Methodik wird ein schneller Lernerfolg erzielt. Anhand der Lernebenen Grün und Blau wird das Unterrichtskonzept des Deutschen Skilehrerverbandes aufbereitet. Strukturieren von Unterricht, Vorbereitung und Durchführung von Unterricht, Informationen zur Lehrprobe und Lehrprobenaktik stehen im Vordergrund. Der Anfängerunterricht ist ein wesentlicher Arbeitsbereich in der Profi-Schule.



Die Lernebenen werden gemeinsam kindgerecht erarbeitet:

DSLVL Schneesportphilosophie – Lernebenen Grün und Blau

- Springen über kleine Buckel/Schanzen (fw/sw)
- Erstes Sliden über Easy-Funpark-Boxen (fw/sw)
- Kurvenfahren mit ersten Freestyle-Elementen
- Erstes Kurvenfahren erlernen und festigen(fw/sw)
- Seit-/Schrägrutschen bzw. -fahren in alle Richtungen



- ❖ **Info:** über Liftfahren und sicheres Verhalten im Fun Park
- ❖ **Ziel:** Sicheres Bewältigen von blauen Pisten (fw/sw)

- Erstes Hüpfen aus dem Gleiten (fw/sw)
- Erstes Sliden (fw/sw)
- Bremsen und Anhalten
- Erstes Gleiten (fw/sw)
- Bewegen in der Ebene und am leicht geneigtem Hang



- ❖ **Info:** über Material, Gelände und Sicherheit beim Snowboarden
- ❖ **Ziel:** erstes sicheres Handling mit dem Board

Freestyle

Die Slideplatte wird in den Unterricht miteingebaut, einfache Pistentricks (Walzer, Ollie...) werden erarbeitet und das Befahren von einer Easy Fun Park Box wird theoretisch und praktisch geschult und aufgezeigt wie diese Elemente methodisch und sicher (Hilfestellungen) in den Unterricht miteinzubauen sind.

1/2 Tag Praxistraining – Kurzlehrversuche werden aufgearbeitet

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

Start – Weg – Ziel - Vorgehensweise beim Unterrichten

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

Organisatorische Themen:

- Organisationsformen anwenden: Gassenaufstellung, Gruppenunterricht, Umlaufbetrieb, Frontalunterricht
- Organisationsformen wechseln



Kommunikative Themen:

- Schülerorientiert arbeiten
- Kontakt zum Schüler
- Motivieren durch Kontakt
- Verbalisieren von Aufgabenstellungen

Korrekturthemen:

- Verbale Korrektur
- Korrektur durch Aufgabenstellungen Methodische Hilfsmittel
- Geländeformen erkennen und einsetzen
- Hilfsmittel (Fähnchen, Hütchen etc.) passend einsetzen
- Diese Themenstellungen sind lediglich Beispiele. In der Ausbildung können noch weitere Themen gestellt werden.

Allgemeines Planungsschema für den Snowboardunterricht

1. Ziele festlegen
2. Lernvoraussetzungen des Schülers überprüfen
3. Externe Lernbedingungen kontrollieren (Schule, Gelände u.a.)
4. Lage des Unterrichts im Tagesplan berücksichtigen
5. Bewegungsformen (Inhalte) auswählen
6. Aktionsform (z.B. Spielen, Wettkämpfe, Erkunden, Riskieren, Lernen, Üben u.a.) festlegen
7. Methoden auswählen
8. Methodische Hilfsmittel aufbereiten
9. Geländewahl und Geländewechsel beachten
10. Organisationsformen planen (Sicherheit)
11. Lernzielkontrollen planen



6. Prüfungsübersicht

Praxis

- 2 Prüfungsaufgaben
- situative Aufgabe
 - demonstrative Aufgabe

Lehreignung

2 - 3 Kurzlehrversuche während der Ausbildung.

Die Leistungen werden mit einer Tagesnote festgestellt.

(Bewertungen nur nach „bestanden“ bzw. „nicht bestanden“)

Kriterien: Sicherheit, Organisation, Motivation, Methodik, Didaktik, Demonstartionsfähigkeit

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 Snowboardtechnikprüfung 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. Im Anschluss wird die Prüfung durchgeführt.

Auswahl von Aufgabenstellungen

Bei der Technikprüfung sind 2 Fahrten zu absolvieren:

- I. Überprüfung des demonstrativen Könnens = geschlossenes Prüfungskonzept
- II. Überprüfung des situativen Könnens = offenes Prüfungskonzept

Zu I.:

Aus untenstehendem Aufgabenpool wird eine Aufgabe ausgewählt:

Aufgabe: Demonstrative Vorrotation und Belastungsverteilung auf das vordere Bein zum Kurvenwechsel, niedriges Tempo.

Gelände: Flach

Kriterien: Größtenteils erfüllte Merkmale, Aufgabenstellung, Rhythmus, verschmelzen der Kurven

Aufgabe: Switch Kurvenfahren mit demonstrativer Vorrotation und Belastungsverteilung auf das vordere Bein zum Kurvenwechsel, niedriges Tempo.

Gelände: Flach

Kriterien: Größtenteils erfüllte Merkmale, Aufgabenstellung, Rhythmus, verschmelzen der Kurven

Aufgabe: Demonstrative Vorrotation und Belastungsverteilung auf das vordere Bein zum Kurvenwechsel, niedriges Tempo. Beim Prüferpaar (PP) Fahrsinnwechsel von forward auf switch.

Gelände: Flach

Kriterien: Größtenteils erfüllte Merkmale, Aufgabenstellung, Rhythmus, verschmelzen der Kurven

Aufgabe: Demonstratives Kurvenfahren mit Beugen der Beine. Bis PP kleine, ab PP große Radien.

Gelände: Mittelsteil, griffig

Kriterien: Größtenteils erfüllte Merkmale, Aufgabenstellung, Rhythmus, verschmelzen der Kurven, punktueller Wechsel, Spur



Zu II.:

Die situative Aufgabe kann aus den Bereichen

- TOOLS
- TURIs
- Spur
- Winkel/Radius
- Tempo

unter einbeziehen der äußeren Bedingungen formuliert.

Spur (Kurvenradius, Kurvenwinkel, Kurvensymmetrie)

- klein, mittel, groß
- gleichbleibend, variierend
- symmetrisch, asymmetrisch

Tempo

- langsam, mittel, schnell
- gleichbleibend, variierend

Aktionen

- Beinbewegungen: Strecken - Beugen - Drehen - Anhocken
- Rumpfbewegungen: Strecken - Beugen - Drehen
- Armbewegungen: Regulation
- Gesamtkörperbewegungen: Verlagern - Drehen - Kippen

Bewegungsspielräume

- Timing: früh - spät, kurzzeitig - anhaltend, gleichzeitig - nacheinander, verstärkend - nachlassend, fließend - aggressiv
- Richtung: vor - zurück, seitlich, oben - unten
- Umfang: klein - groß
- Intensität: viel - wenig Krafteinsatz, schnell - langsam, weich - hart

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

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

Alle Kurzlehrversuche orientieren sich an den Lernebenen Grün bis Blau:

- o Springen über kleine Buckel/Schanzen (fw/sw)
- o Erstes Sliden über Easy-Funpark-Boxen (fw/sw)
- o Kurvenfahren mit ersten Freestyle-Elementen
- o Erstes Kurvenfahren erlernen und festigen(fw/sw)
- o Seit-/Schrägrutschen bzw. -fahren in alle Richtungen



- ❖ **Info:** über Liftfahren und sicheres Verhalten im Fun Park
- ❖ **Ziel:** Sicheres Bewältigen von blauen Pisten (fw/sw)

- Erstes Hüpfen aus dem Gleiten (fw/sw)
- Erstes Sliden (fw/sw)
- Bremsen und Anhalten
- Erstes Gleiten (fw/sw)
- Bewegen in der Ebene und am leicht geneigtem Hang Ausrüstung kennen lernen und Bewegen in der Ebene



- ❖ **Info:** über Material, Gelände und Sicherheit beim Snowboarden
- ❖ **Ziel:** erstes sicheres Handling mit dem Board



Lehrprobenthemen

Die Elementarschule wird gemeinsam in der Gruppe abgeprüft.
Jeder einzelne Teilnehmer wird ein oder mehreren Themen aus den Lernebene (Elementarschule) abgeprüft und im Nachgang besprochen.

Weitere Lehrprobenthemen:

1. Verbessern Sie mit Ihrer Gruppe die Belastungsverteilung entlang der Boardlängsachse (FW/SW)!
2. Verbessern Sie mit Ihrer Gruppe anhand Geländeformationen das Grundmerkmal Dynamische Stabilität! (FW/SW)
3. Erarbeiten Sie mit Ihrer Gruppe das Grundmerkmal Bewegungen werden aus den Beinen indiziert! (FW/SW)
4. Verbessern Sie mit Ihrer Gruppe das Verschmelzen von Kurven! (FW/SW)
5. Schulen Sie bei Ihrer Gruppe das Kurvenfahren mit beugen der Beine zur Kurvensteuerung!(FW/SW)
6. Verbessern Sie bei Ihrer Gruppe das Kurvenfahren mit Vertikalbewegung!(FW/SW)
7. Erarbeiten Sie mit Ihrer Gruppe ein sicheres Befahren einer Easy-Funpark-Box! (FW/SW)
8. Erarbeiten Sie mit Ihrer Gruppe einfache Pistenfreestyle-Tricks! (FW/SW)
9. Verbessern Sie mit Ihrer Gruppe die regulative Armführung! (FW/SW)



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:

- = richtige Antwort
- = falsche Antwort

Bewegungslehre

001. Was ist ein Grundmerkmal aller Kurven?

- eine Richtungsänderung
- das Umkanten
- das Drehen über die Falllinie
- das Kanten des Boards

002. In welcher Reihenfolge treten die einzelnen Phasen beim Kurvenfahren auf?

- Steuern - Kurvenwechsel - Steuern
- Umkanten - Kurvenwechsel - Steuern
- Steuern - Kurvenwechsel - Umkanten
- Schrägfahrt - Steuern - Kurvenwechsel

003. Sie befahren mit Ihrer Gruppe stark gegliedertes Gelände und wechseln von einem flachen in ein steiles Gelände. Mit welchen mechanischen Wirkungen ist zu rechnen?

- Auftreten von Vorlage
- Auftreten von Rücklage
- Zusammendrücken des Körpers
- Hochbewegung des Körpers



004. Wodurch kann Seitrutschen ausgelöst werden?

- durch Auflösen oder Verringern der Fersen- bzw. Ballenbelastung wird das Board flach gestellt und rutscht entlang der Falllinie ab
- durch Umkanten und Tiefgehen
- durch Strecken der Beine und Oberkörper talwärts neigen
- durch Gegendrehen und Board flach stellen

005. Was wird unter einer Bewegungssteuerung verstanden?

- Anpassen der Bewegung an das Gelände
- Steuern der Bewegung des Brettes durch den Schnee
- Planung und Abstimmung aller notwendigen Körper- Und Teilkörperbewegungen
- Eine Bewegung, die in der Steuerphase der Kurve erfolgt.

006. Nenne die wichtigsten zwei TOOLS in ihrer Ausprägung, durch welche ein Anfänger den Kurvenwechsel meistert.

- Vorlage und Vorrotation
- Umkanten und Rücklage
- Druck vermindern und Abkanten
- Flachstellen und Druck erhöhen

007. Welches Tool ist beim Fortgeschrittenenunterricht mit der Zielsetzung "Carven" vorrangig zu schulen?

- Rotation
- Vertikalbewegung
- Aufstehen und Fallen
- Kantbewegung

008. Welche Fahrtechnik ist in buckligem Gelände funktionell?

- starkes Drücken mit dem hinteren Bein
- explosive Hochbewegung zum Überspringen der Buckel
- starkes Aufkanten
- Ausgleichstechnik durch aktives Schlucken der Buckel



009. Bei welcher Kombination aus Belastung und Auflagefläche ist der Kantendruck am größten?

- bei großer Belastung und geringer Auflagefläche
- bei geringer Belastung und großer Auflagefläche
- bei großer Belastung und großer Auflagefläche
- bei geringer Belastung und großer Auflagefläche

010. Über welche Sinne können wir das Snowboardfahren erlernen?

- optischer Sinn, origineller Sinn
- Sehsinn, Hörsinn, Gleichgewichtssinn, Tastsinn, Bewegungssinn
- visuell und vestibulär

011. Welche Sinnesorgane sind an der Rückmeldung über eine bestimmte Bewegung beteiligt?

- Auge, Ohr, Tastrezeptoren
- Rotationssinn, Translationssinn
- Geschmackssinn, Tastsinn
- Gleichgewichtsorgan- Rezeptoren zur Wahrnehmung der Gelenkstellungen

012. Von welcher bestimmten Art der Bewegungsvorstellung spricht man, wenn man ein optisches Bild von einer Bewegung vor sich hat?

- innere Bewegungsvorstellung
- äußere Bewegungsvorstellung
- differenzierte Bewegungsvorstellung
- zunehmend globalere Bewegungsvorstellung

013. Wie kann die Grobform einer Bewegung charakterisiert werden?

- Einzelteile im Ablauf der Bewegungsausführung stimmen grob zusammen, die Phasenstruktur der Bewegung ist richtig ausgeprägt
- Einzelteile im Ablauf der Bewegungsausführung stimmen noch nicht zusammen, die Bewegung zerfällt in Einzelaktionen, die räumlich-zeitliche Gliederung der Bewegung ist noch schlecht ausgebildet
- überflüssige Bewegungen fallen weg, äußere Einflüsse wie Wetter und Sicht werden gemeistert, die Harmonie der Bewegung ist noch sehr grob



014. Durch was werden allgemeine Bewegungsempfindungen erschlossen?

- Körpergefühle
- Verstandesleistungen
- Lauf- und Fahrgefühle

015. Was wird beim Wechsel zwischen Forward - und Switch-fahren nicht verändert?

- Fahrtrichtung
- Grundposition
- Belastungsverteilung
- Bindungswinkel

016. Welcher Begriff gehört nicht zu den TURIs?

- Tempo
- Intensität
- Dauer
- Umfang

017. Ein Snowboardschüler im Anfängerbereich schafft es beim Kurvenfahren nicht über die Falllinie zu drehen und stürzt daraufhin nach unkontrollierter Tempozunahme häufig. Nennen sie hierfür mögliche Fehlerquellen!

- Belastungsverteilung beim Kurvenwechsel auf dem hinteren Bein
- fehlende Rotation des Rumpfes in Kurvenrichtung
- Belastungsverteilung beim Kurvenwechsel auf dem vorderen Bein
- falsches Timing der Hochbewegung

018. Welche Beschreibung trifft für das Schrägrutschen zu?

- rutschen in der Falllinie, Körpergewicht ist mittig verteilt
- rutschen mit leicht gebeugten Knie, Fersen in den Schnee drücken
- rutschen mit verstärkter Belastungsverteilung auf einem Bein



019. Ein Snowboardschüler stürzt beim Einfahren in die Kurve nach hinten innen. Welches Verhalten des Schülers könnte hierzu führen?

- Angst des Schülers
- zu starkes Aufkanten des Boards
- deutliche Belastungsverteilung auf dem hinteren Bein nach Beginn der Kurve
- fehlende Rotation des Rumpfes in Kurvenrichtung

020. Wodurch kann beim Fahren das Board entlastet werden?

- Abbremsen einer Hochbewegung
- starkes Aufkanten des Boards
- deutliche Belastungsverteilung auf das vordere Bein zu Beginn der Kurve
- schnelles Tiefgehen
- Abbremsen einer Tiefbewegung

021. Zu welchem Zeitpunkt wird das Snowboard bei einem Sprung im Stand verstärkt belastet?

- am Ende der Streckbewegung
- am Anfang der Streckbewegung
- während des Tiefgehens als Auftaktbewegung für den Absprung



Didaktik/Methodik

022. Was sollte ein Snowboardlehrer vor dem Beginn seines Anfängerkurses unbedingt tun?

- sich der Gruppe vorstellen
- Ausrüstung der Teilnehmer überprüfen
- äußere Gegebenheiten und Übungsgelände überprüfen
 - Schokolade und Gummibärchen zur Motivation einkaufen

023. Ein Snowboardanfänger hat große Probleme beim Aufstehen aus der Rückenlage (backside). Welche Tipps kann man ihm geben?

- sich im Liegen mit Schwung in die Bauchlage (frontside) drehen und von dieser aufstehen
 - in steileres Gelände gehen, dort bringt man den Körperschwerpunkt leichter über das Board
 - mit dem hinteren Bein aus der Bindung gehen und Board im Stehen wieder anschnallen.
- vor dem Aufstehen den Körperschwerpunkt möglichst nahe an das Board bringen und dann über die Nase oder das Tail aufstehen.

024. Es hat tagelang nicht mehr geschneit. Die Piste ist außerordentlich glatt und eisig. Welche Tipps geben Sie Ihrer Kursgruppe?

- Rücklage vermeiden, Gegendreifen vermeiden, kleine Radien/große Winkel fahren, hoher Kantendruck
 - näher an der Falllinie fahren, Neutrallage beachten, Kanten wachsen
 - Gelände nicht zu flach wählen, rhythmisch nahe der Falllinie fahren, umfangreiche Vertikalbewegungen
 - verstärkt über Kurvenlage fahren, Hände in die Hosentaschen stecken

025. Sie unterrichten Ihre Gruppe in wechselndem Gelände. Welchen Hinweis, bezogen auf die Körperlage, geben Sie Ihren Schülern?

- Je flacher das Gelände wird, desto mehr müssen Sie in Rücklage gehen.
- Die Körperlage ist jeweils dem Gelände so anzupassen, dass die Mittellage beibehalten werden kann.
 - Mit zunehmender Hangneigung muss der Oberkörper weiter nach vorn abgeknickt werden.
 - Bei steilem Gelände muss die Hüfte zum Hang gedreht werden.



26. Was sollten Sie bei Gleichgewichtsübungen aus Sicherheitsgründen auf jeden Fall unterlassen?

- Belastungswechsel vom vorderen zum hinteren Bein
- Belastungswechsel von Fersen und Ballen
- abwechselnd hohe, tiefe, mittlere Stellung einnehmen
- Rollerfahren auf flacher bis mittelsteiler Piste

027. Sie üben den Komplex „Fallen und Aufstehen“. Welchen Ablauf demonstrieren Sie?

- Aus der Fahrt knicken Sie in die Knie und bremsen mit Fäusten und Unterarmen, Board aus dem Schnee heben
- Durch Beugen der Beine und des Oberkörpers Schwerpunkt nach unten bringen, Fall möglichst großflächig mit Körper und Unterarmen abfangen, Board aus dem Schnee heben
- Im Stand knicken Sie stark in der Hüfte ein und lassen sich nach vorne fallen, den Fall mit den Armen abfangen
- Durch Anhocken der Beine und leichtes Abspringen den Fall möglichst großflächig mit Körper und Unterarmen abfangen

028. Welche Lernziele soll ein guter Snowboardunterricht anstreben?

- Sensibilisierung und kinästhetische Eichtung
- emotional-affektive Lernziele
- motorische Lernziele
- Verbessern der snowboardspezifischen Techniken und Taktiken

029. Worauf sollte man bei Demonstrationen vor der Gruppe immer achten?

- Bewegungen unter realen physikalischen Bedingungen vormachen
- in Zeitlupe demonstrieren, damit der Schüler auch alles sehen kann
- während der Demonstration die Ausführung der Bewegung zusätzlich auch kommentieren



030. Nennen sie verschieden Aufgabentypen.

- Fächer, Girlande, Standübungen
- Spiel- und Wettbewerbsaufgaben
- Empfindungsaufgaben
- Technikaufgaben
- Sprungaufgaben

031. Was versteht man unter einer Bewegungserklärung?

- die Beschreibung und Begründung des Verlaufs der Bewegung
- das Nennen der wichtigsten Bewegungselemente
- Hinweise auf funktionelle Besonderheiten der Bewegung

032. Warum ist es sinnvoll, im Unterricht mehrere Techniken zu schulen?

- Die Technikformen haben unterschiedlichen Brauchwert
- Bedingt durch individuelle Motorik und unterschiedliche Bewegungserfahrung der Schüler, sprechen einzelne Technikformen gewisse Schüler mehr an, andere weniger
- Nur ein Lehrer, der viele Technikformen schulen kann, ist ein guter Lehrer und wird von der Gruppe akzeptiert
- Das ist eine veraltete Meinung, heute schult man nur noch Freestyle.

033. Welche Beschreibung bestimmt den Begriff Methodik?

- die Lehre von den verschiedenen Unterrichtsverfahren, planvoll auf ein Ziel hinzuarbeiten
- die exakte Einhaltung der Lehrplanvorgaben
- besondere Ziele, die sich durch eine bestimmte Technik erreichen lassen
- geistiger Entwurf für die Spur- und Technikwahl



034. Die Voraussetzungen der Schüler spielen bei Aufbau und Gestaltung des Unterrichts eine große Rolle. Welche Punkte müssen Sie unter anderem beachten?

- langhaarige Schüler wollen meistens einen Freestylekurs
- physische und motorische Leistungsgrundlagen, Bewegungserfahrung
- unmotivierten und müden Schülern zusätzliche Belastungen auferlegen, damit sich ihre allgemeine Kondition verbessert.
- Schüler verschiedener Altersklassen sollten unbedingt in getrennten Kursen unterrichtet werden

035. Sie wollen einen Umlaufbetrieb in Ihren Unterricht einplanen. Was bedeutet dies für Sie und Ihre Organisationsplanung?

- Sie arbeiten mit Ihrer Gruppe in ständig wechselnden Geländeformen
- Sie bleiben an einem kurzen Übungslift oder an einer kurzen Folge von Toren
- Sie bilden Kleingruppen und lassen jede Gruppe verschiedene Übungsphasen bewältigen
- Sie stellen während einer Abfahrt verschiedene Anforderungen oder Aufgaben

036. Sie entschließen sich zur Arbeit mit Geländeformen. Worauf achten sie bei der Auswahl der Geländeform?

- sie sollen flach, eben, steil, mittelsteil, sehr steil sein
- sie müssen mindestens einen Knick, Graben, Gegenhang, eine Bobbahn haben
- sie sollen so aufgebaut sein, dass Sie mit der Gruppe dort Grobform, Feinform und Feinstform üben können
- die gewählte Geländeform soll lernzielorientiert sein und den Schüler nicht überfordern.

037. Sie führen eine Gruppe. Welche Aufgaben haben Sie im Rahmen der Sicherheit?

- auf die Betriebssicherheit und sicheres Verhalten zu achten
- auf ordentliches und geschlossenes Auftreten der Gruppe zu achten
- Sie müssen den Übungsbetrieb gewährleisten
- Sie haben Lift- und Bahnbenutzung zu überwachen



038. Bei welchen Anzeichen sollten Sie während des Unterrichts eine Pause einlegen?

- wenn sich feine Fehler ergeben
- wenn die Mehrzahl der Schüler mit Rücklage fährt
- wenn die Schüler häufiger stürzen und nichts mehr gelingt
- nach zwei Stunden Unterricht

039. Welche Aktion ist beim Aufwärmen sinnvoll?

- Beweglichkeitsdehnen
- Anregung des Kreislaufes
- koordinative Aufgaben und Spiele
- Kopfkreisen

040. In welcher Weise sollte demonstriert werden?

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

041. Aus welchen Gründen sollten Geländeformen 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

042. Welchen Stellenwert nimmt die Sicherheitserziehung im Snowboardunterricht ein?

- ist ständige Aufgabe des Lehrers während des Kursbetriebes
- wird nur an Gefahrenstellen durchgeführt
- kann bei besseren Fahrern entfallen



043. Welcher Begriff gehört nicht zu den künstlichen Geländehilfen?

- der Kicker
- die Wellenbahn
- die Buckelpiste

044. Woran zeigt sich die falsche Geländewahl?

- am Nichtgelingen der geforderten Fahrhilfen
- durch Ängstlichkeit der Schüler
- durch sehr motivierte Schüler

045. Welche Voraussetzungen sind für den Unterrichtserfolg beim Snowboarden besonders bedeutungsvoll?

- Bekleidung
- Geländewahl
- Festsetzung der Lerninhalte nach Lernvoraussetzungen

046. Was versteht man unter "freiem Üben"?

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

047. Erwachsene lernen am besten ...

- durch die Gestaltung des Unterrichts mit vielen Wettkämpfen
- allein durch freies Fahren
- durch exakte Fehlerkorrektur und gezielter Unterrichtsmaßnahmen des Lehrers

048. Was ist eine Übungsreihe?

- die aufeinander aufbauenden Übungen zur Erreichung eines Lernziels
- die Übungen, die auf jedem Niveau in den Lernprozess eingereicht werden müssen
- die am Hang in einer Reihe stehenden Schüler



049. Welchen Wert haben Schülerdemonstrationen im Unterricht?

- nutzlos
- verwirrend
- anregend
- belustigend

050. Warum sollten beim Unterricht mit Kindern individuelle Bewegungsausführungen weitgehend toleriert werden?

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

051. Durch welche Maßnahmen wird ein gutes Gruppenklima geschaffen?

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

052. Kinder lernen vor allem durch ...

- spielerische Aufgaben
- Bewegungserklärungen
- Bewegungsanalysen

053. 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

054. Unter methodischen Maßnahmen oder Unterrichtshilfen (methodische Hilfsmittel) versteht man:

- die Teillernmethode
- eine Bewegungserklärung
- eine Demonstration



055. Der Lehrer sollte im Stoff fortschreiten ...

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

056. Wo positioniert sich der Lehrer üblicher Weise, wenn eine Übungsfahrt mit Einzelkorrektur durchgeführt werden soll?

- am Beginn der Übungsfahrt
- am Ende der Übungsfahrt
- in der Mitte des Übungsbereichs

057. Welches methodische Hilfsmittel findet vorrangig Anwendung im Kindersnowboardbereich?

- die Bewegungsanweisung
- die Bewegungsaufgabe
- die Bewegungserklärung

058. Was ist die Grundlage der Sicherheitserziehung?

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

059. Welche Programmpunkte der Sicherheitserziehung stimmen nicht?

- Sicherheit durch Können
- Sicherheit durch Ausrüstung
- Sicherheit durch Aggressivität

060. Welche Unterrichtsmaßnahmen fördern Selbständigkeit und Erfahrung?

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



061. An welcher Stelle soll ein Snowboardlehrer „liften“, wenn er eine Gruppe führt?

- 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

062. Nichttechnische Lernziele und Strategien sind ...

- Entwicklung von persönlichen Snowboardtechniken
- Umweltschutz
- Erwerb von positiven Einstellungen durch Snowboardfahren

063. Kreatives Snowboardfahren wird unterstützt durch ...

- Entwicklung der Snowboardfahrerpersönlichkeit
- Bewegungs- und Fahrtgestaltungen
- Bewegungsanweisungen

064. Die Organisationsform Einzelunterricht ist besonders geeignet für ...

- Begegnung
- Selbsterfahrung
- Kurvenfahren erlernen

065. Welche Nebenwirkungen hat die Organisationsform „Partnerunterricht“ unter anderem?

- Begegnung
- Selbsterfahrung
- Kurvenfahren erlernen

066. Sie wollen mit ihrer Gruppe ein steilen, schweren Hang befahren. Wie bereiten sie sich mit ihren Schülern sinnvoll vor?

- durch einen Speedcheck
- durch Ratschläge zur Taktik und Spurwahl
- durch eine Zigarettenpause
- durch Überprüfen der erste Hilfe Ausrüstung



067. Sie führen ihre Gruppe an eine neue Aufgabe heran. Hierzu erklären Sie ...

- den exakten Bewegungsablauf
- so wenig wie nötig und lassen die Gruppe viel ausprobieren
- nach einer Demonstration wie einfach es ist
- diese im Lift, um Zeit zu sparen

068. Sie bemerken bei einem Schüler eine fehlerhafte Neutrale Position während der Kurvensteuerung. Welche Folgerung ist richtig?

- Sie kann zu einem Überdrehen auf der backside Kurve führen.
- Sie muss durch eine Nachrotation ausgeglichen werden
- Sie kann durch eine gegen gedrehte Position in der Kurvensteuerung frontside zu einer Gegenrotation beim Einleiten der backside Kurve führen



Lawinenkunde / Erste Hilfe

069. Welche Kriterien zur Beurteilung einer Schneeart im Hinblick auf die Befahrbarkeit sind von Bedeutung?

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

070. Bei stabiler Schönwetterlage planen Sie mit Ihrer Gruppe eine Variantenabfahrt mit dem Snowboard in alpinem Gelände. Welche Ausrüstung sollte unbedingt von jedem Mitglied der Gruppe mitgeführt werden?

- gute Sonnenbrille
- Dreiecktuch
- Isolationsdecke
- VS-Gerät

071. Welche Ausbildungskomplexe umfasst die Sicherheitserziehung?

- Erlernen und Beherrschen der speziellen Gefahrenpunkte und das richtige Verhalten an diesen Stellen
- Sicherheit durch Wissen, durch Sicherheitsbewusstsein, durch Können, durch Ausrüstung und durch Sicherheitstraining
- Sicherheit durch Fachwissen, Sicherheit durch Kennen der Sicherheitsregeln

072. 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

073. Welche Situationen im Winter lassen den Schluss zu, dass mit erhöhter Lawinengefahr zu rechnen ist?

- ergiebiger Neuschneefall
- tiefe Nachttemperaturen
- mildes Wetter



074. Welche Bodenbeschaffenheit begünstigt einen Lawinenabgang?

- Grashänge
- Hänge mit Büschen
- Hänge mit wechselndem Gefälle

075. Welche Umwandlungsprozesse des Schnees sind für Schneebrettabgänge besonders bedeutungsvoll?

- Die abbauende Umwandlung
- Die aufbauende Umwandlung
- Die Schmelzumwandlung

076. Für die Beurteilung der Lawinengefahr sind entscheidend:

- Gelände
- Schneedecke
- Fahrkönnen

077. Wenn man einen lawinengefährdeten Hang queren will, sollte man ...

- eine Querung möglichst hoch und einzeln vornehmen
- die Spur möglichst am Fuß des Hanges anlegen
- eine Querung hoch und schnell mit geschlossener Gruppe vornehmen

078. Schwimmschnee ist ...

- eine durch aufbauende Metamorphose oder Tiefenreifbildung entstandene Schicht, die zu erhöhter Lawinengefahr führt
- eine Sulzschneesicht, in die man tief einsinkt; die Lawinengefahr ist relativ gering
- eine dünne Schicht an der Oberfläche, die wenig mit dem Untergrund verbunden ist.

079. Eine Beschäftigung mit alpinen Gefahren ...

- erübrigt sich, solange man auf Pisten bleibt
- hat große Bedeutung, weil man durch die Aufstiegshilfen in hochalpines Gelände vorstößt
- ist für jeden Wintersportler zum Eigenschutz und für Hilfeleistungen von Bedeutung



080. Lawinengefahr besteht ...

- nur bei Nassschnee über 30 cm Höhe
- primär bei Temperaturen über 0 Grad
- bei einer Vielzahl von Bedingungen, die vornehmlich durch die klimatischen Verhältnisse im Laufe des Winters bestimmt werden

081. Der Kameradenhilfe bei einer Lawinenverschüttung ist eine entscheidende Bedeutung einzuräumen ...

- weil der Zeitfaktor entscheidend für die Überlebenschance ist
- weil die eigenen Kameraden auf den Geborgenen sofort beruhigend einwirken können und die Schockgefahr mindern
- weil der Erfolg bei Einsatz von technischen Hilfsmitteln und Hunden ungewiss ist

082. Abrisse von Lockerschneelawinen sind:

- punktförmig
- linienförmig
- flächenhaft

083. Schnee Bretter bilden sich vornehmlich durch:

- Windverfrachtung
- Sonneneinstrahlung
- Temperatureinwirkung

084. Welche Schneeart bildet eine gute Gleitschicht für die darüber liegende Schneedecke?

- Firnschnee
- feinkörniger Altschnee
- Schwimmschnee

085. Bei 10 °C unter dem Gefrierpunkt ist der Schnee am kältesten ...

- nahe der Auflagefläche am Boden
- etwa in der Mitte der Schneedecke
- im oberen Bereich der Schneedecke



086. Welche Hanglagen sind besonders lawinengefährdet?

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

087. Schwimmschnee ist zu finden ...

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

088. 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

089. In welcher Weise erfolgt der Abriss eines Schneebretts?

- punktförmig
- linienförmig
- fingerförmig

090. Bei welcher amtlichen Institution kann sich der Snowboardlehrer über die aktuelle Lawinensituation informieren?

- Wochenzeitung
- Polizeistation
- Telefonansage des Wasserwirtschaftsamtes/Lawinenwarnzentrale

091. Während einer Abfahrt stellen Sie bei einem Ihrer Schüler eine lokale Erfrierung an den Händen fest. Welche Maßnahme würde zu einer weiteren Erfrierung führen?

- Einreiben mit Schnee
- heiße Getränke verabreichen
- aktive Bewegungen (z.B. Kreisbewegung der Arme)
- Aufwärmen der erfrorenen Gliedmaßen



092. Sie erreichen mit Ihrer Gruppe eine Unfallstelle, an der ein Snowboard-/Skifahrer bewusstlos im Schnee liegt. Wie lagern Sie diesen Verletzten?

- auf dem Rücken und Beine hoch lagern
- stabile Seitenlage
- auf den Bauch legen, Extremitäten spreizen
- stabile Seitenlage, Beine jedoch hoch lagern, ruhige, windgeschützte Lage

093. In Ihrer Gruppe ereignet sich ein Unfall. Sie haben den Verdacht, dass eine Knöchelverletzung vorliegt. Welche Maßnahmen ergreifen Sie?

- Snowboardschuh entfernen, Fuß durch eine Schneeschiene ruhig stellen, Rettungsdienst benachrichtigen
- Unfallstelle absichern, Snowboard/Ski abschnallen und Verletzten richtig lagern, Rettungsdienst benachrichtigen
- Rettungsdienst benachrichtigen, verletzte Extremitäten möglichst nicht bewegen
- Unfallstelle absichern, Snowboardschuh entfernen und verletzte Extremität hoch lagern

094. Sie erreichen eine Unfallstelle, an der sich ein bewusstloser, unterkühlter Verletzter befindet. Was unterlassen Sie auf jeden Fall?

- heiße Getränke verabreichen
- Beatmen bei Aussetzen der Atmung
- Schutz des Verletzten vor fortschreitender Unterkühlung durch Isolationsdecke, Wolldecke etc.
- richtiges Lagern des Bewusstlosen und Benachrichtigung des Rettungsdienstes

095. Bei welcher Verletzung sollte ein Verunfallter nicht bewegt werden?

- Wirbelsäulenverletzung
- Oberschenkelbruch
- Armbruch
- Schnittverletzungen im Gesicht



096. Wie sieht die Bestückung einer kleinen, „pistengerechten“ Erste-Hilfe-Tasche aus?

- Fußschiene, elastische Binde, Decke, schmerzlindernde Medikamente
- Dreiecktuch (großes Halstuch), aufblasbare Manschette, elastische Binde
- sterile Kompresse, elastische Binde, Isolationsdecke, Dreiecktuch, Pflaster
- elastische Binde, schmerzlindernde Medikamente, zwei Aluschienen, Isolationsdecke

097. 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

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

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

099. Erste Hilfe bei Schnittwunden ist ...

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

100. Die Kursteilnehmer sollten bei einem Unfall ...

- weggeschickt werden
- zuschauen
- zu Hilfemaßnahmen veranlasst werden



Materialkunde

101. Kennzeichnen Sie die mechanischen Kenngrößen eines Snowboards

- Torsionsverhalten, Drehfreudigkeit, Laufruhe, Schwingungsdämpfung
- Kantengriff, Schwingungsdämpfung, Kurvenverhalten, Längsbiegeverhalten
- Drehfreudigkeit und Laufruhe
- Torsionsverhalten, Längsbiegeverhalten, Schwingungsdämpfung

102. Ein Schüler bittet Sie um die Erklärung des Begriffs „Torsionssteifigkeit“. Sie antworten ihm:

- dies sei der Biege widerstand des Snowboards um seine Längsachse
- dies sei ein Konstruktionsverfahren im Snowboardbau
- dies sei eine im Snowboardbau gebräuchliche Bezeichnung für die Snowboardtaillierung
- dies sei der Verdrehwiderstand des Snowboards in seiner Längsachse

103. Welche Begriffe kennzeichnen die Fahreigenschaften eines Snowboards?

- Torsionsverhalten, Drehfreudigkeit, Laufruhe
- Torsionsverhalten, Längsbiegeverhalten, Schwingungsdämpfung
- Kantengriff und Kurvenverhalten
- Drehfreudigkeit, Kantengriff, Laufruhe, Kurvenverhalten

104. Welche Aufgaben hat eine Leash?

- sichert das Board bei offener Bindung am Bein
- ist nur im Anfängerbereich sinnvoll
- ist an der hinteren Bindung zu montieren
- ist Rutschbremse beim abgelegten Board



105. Was sind die Vorteile einer Softbindung?

- bessere Kraftübertragung für präzise Kantenführung vor allem auf harter Piste
- besserer Schutz des Sprunggelenks vor Verletzungen durch die Schale
- beste Eignung für Freestyle, Halfpipe und Tiefschnee aufgrund der größeren Bewegungsfreiheit
- Verwendung von einfachen Gummistiefeln möglich

106. Step In Systeme

- gibt es nur für Hardboots
- gibt es für Alpin, Freeride und Freestyle
- gibt es nur für Alpin und Freeride
- haben immer grüne Schnallen

107. Der korrekte Bindungsabstand bei Freeride-Freestyleboards

- beträgt 38 - 45 cm
- ist abhängig von Körpergröße, Fahrtechnik und Fahrstil
- ist abhängig von Fahrergewicht
- beträgt 45 - 55 cm

108. Was versteht man unter dem Begriff Board-Tuning?

- die optische Verschönerung der Boardoberfläche
- die optimale Abstimmung zwischen Backside und Frontside
- die Pflege des Boards, seine Vorbereitung hinsichtlich Kanten und Belagpflege
- die konstruktionstechnische Verbesserung am Snowboard, z.B. flache Schaufel, V-Einschnitt am Heck, Gewichte im Schaufelbereich



109. Ein Schüler Ihrer Anfängergruppe stellt fest, dass seine Kanten im Schaufelbereich rund ("gebrochen") sind. Sie erklären ihm:

- dadurch wird die Kurvenwechsel entscheidend erleichtert
- entgratete Kanten beeinträchtigen zwar die Führung des Boards, verbessern jedoch die Kurvensteuerung
- zu scharfe Kanten im Schaufelbereich beeinträchtigen die Führung des Boards und bringen Fahrfehler ("Verschneiden"). Deshalb werden diese im Schaufelbereich gebrochen
- die Kanten seines Snowboards seien zerstört und müssten ausgewechselt werden

110. 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

111. Bei kalten Temperaturen ...

- sollte das Wachs möglichst dick, schuppenförmig aufgetragen werden
- sollte das Wachs möglichst dünn und gleichmäßig aufgetragen werden
- ist Snowboardwachsen überflüssig

112. Die richtige Präparierung der Kante garantiert ...

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

113. Der Kantenzustand ist entscheidend ...

- für die Spurtreue im Tiefschnee
- nur für das gute Gleiten
- für die Umsetzung aller Fahreigenschaften des Boards

114. Welche Reihenfolge ist bei der Boardpräparation zu beachten?

- Belag reinigen - Ausbessern - Feilen - Brechen der Kanten - Wachsen
- Belag reinigen - Feilen - Ausbessern - Wachsen - Brechen der Kanten
- Belag reinigen - Wachsen - Feilen - Brechen der Kanten



115. Unter „Heißwachsen“ versteht man

- den Wachsaufrag mit Tubenwachs
- den Wachsaufrag mit dem Bügeleisen
- den Wachsaufrag mit Trockenwachs



Recht / Sicherheit / Organisation

116. Die Hauptverantwortung bei Schleppliftfahrten (nicht Snowboardkurs) trägt ...

- der Snowboardlehrer
- das Liftpersonal
- der Läufer selbst

117. Beim Schleppliftfahren mit einer Anfängergruppe fährt der Snowboardlehrer ...

- als letzter
- in der Mitte der Gruppe
- beliebig, jedoch nach entsprechendem Hinweis durch das Liftpersonal

118. 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.

119. 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.

120. Wie verhalte ich mich bei plötzlichem Nebeleinfall auf der Piste?

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

121. Gletscher-Snowboardfahren auf Pisten erfreut sich im Rahmen des Breitensports wachsender Beliebtheit. In der Ausrüstung darf auf keinen Fall fehlen:

- Seil für Spaltenbergung
- Karten des Skigebiets
- Sonnenschutz jeglicher Art



122. Darf man im Hochgebirge mit seinen Schülern eine Snowboardtour unternehmen?

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

123. Sie sind als Snowboardlehrer mit Ihrer Gruppe auf markierten Pisten unterwegs. Welche Markierungen sind besonders zu beachten?

- Hinweistafeln für "blaue" und "rote" Pisten
- Markierungen zur Pistenbegrenzung
- die gelben Routenmarkierungen
- Sperrschilder an Pistenabzweigungen

124. Wer gibt den Snowboardlehrplan heraus?

- der Deutsche Skiverband (DSV)
- der Deutsche Verband für das Skilehrwesen (DVS)
- der Deutsche Skilehrerverband (DSLVL)

125. 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)

126. Die abgelegte Prüfung für den Snowboardlehrer Grundstufe berechtigt ...

- zum Unterrichten in einer Snowboardschule
- zur Anmeldung für die Prüfung zum DSLVL-Verbands-Snowboardlehrer
- zur Anmeldung zur Staatlichen Prüfung

127. Der Deutsche Skilehrerverband ist ...

- ein eigenständiger Interessenverband
- Mitglied im Internationalen Skiverband (FIS)
- Mitglied im Internationalen Skilehrerverband (ISV)



128. Die Prüfung "Snowboardlehrer Grundstufe" ist eine Qualifikation des Deutschen Skilehrerverbandes. Als solche ...

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

129. Die FIS-Pistenregeln beziehen sich ...

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

130. Bei Durchführung des Unterrichts in Orten, die nicht zum eigenen Snowboardschulbereich gehören, ist es üblich ...

- sich auf dem Gemeindeamt zu melden
- im Fremdenverkehrsbüro vorzusprechen
- in der ansässigen Snowboardschule vorzusprechen

131. Die schwierigen Pisten sind markiert mit ...

- roten Schildern
- blauen Schildern
- schwarzen Schildern

132. Der Aufstieg auf einer Abfahrtsstrecke

- kann beliebig erfolgen
- kann mit angeschnalltem Snowboard unter Leitung eines geprüften Snowboardausbilders beliebig erfolgen
- darf nur am Rand der Piste erfolgen



Umweltschutz

133. Welche Umweltempfehlungen für Snowboardlehrer und Snowboardschüler 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. Welches Transportmittel ist am umweltfreundlichsten?

- PKW
- Bahn
- Bus

135. Durch welche einfachen Maßnahmen kann man mit seiner Gruppe die Belastung der Umwelt durch Tourismus und Wintersport verringern?

- Fahrgemeinschaften bilden
- Abfall mit nach Hause nehmen
- an Pistenmarkierungen halten

136. Um wie viel Mal größer wird die geschädigte Fläche bei Bodenplanierungen?

- 2x größer
- 4x größer
- 10x größer

137. Welches Verpackungsmaterial bringt die größten Umweltprobleme?

- Glas
- Papier
- Weißblech



138. An welchen Stellen ist Fahren abseits der Piste erlaubt?

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