

## Wochenprogramm DSV Trainer C Breitensport Ski alpin Saison 2011/2012

	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Vormittag 09:00 – 12:00</b>	Anreise bis 08:30 Uhr Treffpunkt Rothaus- bahn <u>Freies Einfahren in der Gruppe</u>  Start Basisunterricht 2 11:30 Zimmereinteilung  4LE	<u>Methodikvermittlung Basisunterricht 2</u>  Vom Pflugbogen zum Parallelen Kurvenfahren Mit verschiedenen Lern und Lehrverfahren  4LE	<u>Methodikvermittlung / training</u>  Basisunterricht 3  Künstliche und natürliche Geländeformen  Optische Hilfsmittel 4LE	<u>Technikvermittlung</u>  Mittlere bis größere Radien  Videoaufnahmen  4LE	<u>Methodiktraining</u>  Kurvenfahren parallel  „Parallel was nun?“  <b>Kurzversuche</b>  4LE	<u>Technik</u>  mittlere bis größere Radien  <b>Halbtagesnote Technik</b>  4LE	<u>Methodikprüfung</u>  Basisunterricht  Kurvenfahren parallel	Lehrgangsab- schluss  Abreise ca. 09:00 Uhr
<b>Mittagspause</b>								
<b>Nachmittag 13:30 – 16:30</b>	<u>Methodikvermittlung Basisunterricht 2</u> Vom Fahren in Falllinie bis Erste Abfahrt sicher meistern Mit verschiedenen Lern und Lehrverfahren 4LE	<u>Methodikvermittlung Basisunterricht 2</u>  Vom Pflugbogen zum Parallelen Kurvenfahren Mit verschiedenen Lern und Lehrverfahren 4LE	<u>Methodiktraining Kurzversuche</u>  Basisunterricht  4LE	<u>Technikvermittlung</u>  Kleine Radien  4LE	<u>Technik</u>  Kleine Radien  4LE	<u>Technik</u>  Demofähigkeit  <b>Halbtagesnote Technik</b>  4LE	<u>Methodikprüfung</u>  Basisunterricht  Kurvenfahren parallel	
<b>Pause</b>		<b>Geländeformen bauen</b>						
<b>Arbeitskreis/ Referate 17:00 – 18:00</b>	<u>Lehrgangseröffnung</u> Begrüßungsspiel  Wochenablauf, Prüfungsablauf allg. Information Organisation Lehrplan  1LE	<u>Referat</u>  Grundmerkmale des Skisports  1LE	<u>Bergfest</u>	<u>Referat</u>  Wintersport und Umwelt (Video)  + Videobesprechung  1LE	<u>Referat</u>  Alpine Gefahren  1LE	<b>Prüfung Theorie</b>  sportartübergreifend & fachspezifisch  (17-19 Uhr)  2LE		
<b>Abendessen</b>								
<b>Arbeitskreis/ Referate 19:30 – 20:30</b>	<u>Referat</u>  Bewertungsbogen + Methodik Lehrplan praxis  1LE	<u>Referat</u>  Grundlagen der Kommunikation 1  1LE	<u>Bergfest</u>	<u>Referat</u>  Ausrüstung und Skipflege (Praxis)  1 LE	Möglichkeit zur Vorbereitung auf die Theorieprüfung  Verlosung der Lehrprobenthemen  1LE	Vorbereitung Methodikprüfung	Ergebnis- bekanntgabe Abschlussabend  2LE	

### Hinweise für die Ausbilder:

1. Das Grundstufenprogramm legt einen klaren Fokus auf die methodische Ausbildung. Die Technikausbildung rückt klar in den Hintergrund.
2. Bei den ersten Unterrichtsversuchen (Kurzversuche) der Teilnehmer ist darauf zu achten, dass die Themen sehr leicht bzw. wiederholend zum Vormittagsprogramm gewählt werden. Es muss gewährleistet sein, dass das Auftreten vor der Gruppe trainiert und reflektiert wird und nicht schwierige fachliche Zusammenhänge „abgefragt“ werden.
3. Beim Techniktraining soll unbedingt eine hohe Fahr-/Übungsintensität erreicht werden. Einfache, individuelle Verbesserungshinweise in Kombination mit häufigen Wiederholungen sind zu bevorzugen. (Differenziertes Abwandeln von Bewegungen bzw. das Aufzeigen von großen Bewegungsbandbreiten ist eher zurückzustellen, weil dies auf diesem Niveau zu sehr verwirrt und i. d. R. nicht nachvollzogen werden kann.
4. Während der Lehrprobenprüfung füllt der Ausbilder die „Lehrproben-Prüfkarte“ schriftlich aus. Die Prüfkarte dient einerseits als Protokoll der erbrachten Prüfungsleistung und kann andererseits als Hilfsmittel für das Feedbackgespräch verwendet werden. Die ausgefüllte Prüfkarte wird dem Prüfling **nicht** gezeigt!
5. Nach jeder Lehrprobenprüfung erhält der Teilnehmer ein individuelles Feedback vom Ausbilder im Zweiergespräch während der darauffolgenden Liftfahrt. Aus diesem Gespräch muss dem Teilnehmer klar vermittelt werden, ob er bestanden bzw. nicht bestanden hat.
6. Methodikausbildung darf nicht zwingend mit „am Hang herumstehen“ verwechselt werden. Viele methodische Lerneinheiten lassen sich sehr gut in freudvolles Skifahren (nicht „Skistehen“) einbauen.

## Kernpunkte für Ausbilder SVS zu den Stationen:

### **Freies einfahren in der Gruppe**

- Kilometer
- Situationen
- Körperposition

### **„Wdhl“ Basisunterricht Lernziel 2a, 2b**

### **Vom Fahren in der Falllinie bis zum meistern erster Abfahrten (Lernziele 3 bis 6)**

#### Fahren in der Falllinie

- Körperposition

#### Pflug und Bremsen

- Bremspflug mit Fokus Druckaufbau gegen die Schneeunterlage
- Körperposition (v.a. nicht hinten)

#### Erste Kurve - Pflugbogen

- Weg zur ersten Richtungsänderung offen
- Zur Aneinanderreihung der Kurven zentral: Belastungswechsel innen-aussen

#### Pflugbogen

- Körperposition
- Aussenskibelastung
- Beinorientierung
- Bewegungsfluss (Grundlässigkeit auch in diesem Bereich nicht vergessen ;-)
- Keine Vorstellung von Pflugbogenvarianten, wir fahren modernen Pflug in gemäßigter Ausführung (wir achten auf obige Bewegungsmerkmale, nicht auf Pflugbogenformen!)

### Vom Pflugbogen bis zum parallelen Kurvenfahren

- Zuerst den Weg als roten Faden durchgängig vorstellen
  - Pflugphase beginnend vom Kurvenende verkürzen bis zur parallelen Skistellung
  - Knackpunkte:
    - 1. Aussenskibelstung zum Herstellen der parallelen Skiführung in der Schrägfahrt
    - 2. Umkanten in paralleler Skistellung, Hilfsmittel wie Vertikalbewegung aufschalten
    - Auch Stockeinsatz im Bereich Falllinie
  - im Anschluss „Trickkiste“ = methodische Alternativen vorstellen und bearbeiten  
z.B Weg über parallel, Pflugdrehen, Winkelspringen...

### Kurvenfahren parallel was nun?

Bewegungen verfeinern, Bewegungsmerkmale:

- Dem Kurvenverlauf angepasste **rhythmische Bewegungen und fließende Fahrweise**
- 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
- Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- Bewegungen werden aus den Beinen initiiert
- Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten

### Technik mittlere bis größere Radien

#### Bewegungsmerkmale

- Dem Kurvenverlauf angepasste rhythmische Bewegungen sowie sportliche, dynamische und fließende Fahrweise
- 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
- **Die Skienden folgen der Bahn der Skispitzen**
- Körperschwerpunkt bewegt sich zum **Kurvenwechsel nach vorne**
- **Bewegungen werden aus den Beinen initiiert**
- Die **Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt**
- **Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten**

### Technik kleine Radien

#### Bewegungsmerkmale

- Dem Kurvenverlauf angepasste **rhythmische** Bewegungen sowie sportliche, dynamische und **fließende** Fahrweise
- 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
- Körperschwerpunkt bewegt sich zum Kurvenwechsel nach vorne
- **Bewegungen werden aus den Beinen initiiert (ruhiger Oberkörper)**
- Die Knie und das Becken werden seitwärts in Richtung Kurvenmitte ohne Verwindung bewegt
- **Oberkörper gleicht aus, um optimal zu belasten**

### Demofähigkeit

- Sichtbares Demonstrieren von Bewegungen
- Aufgaben aus dem Bereich Basisunterricht (Pflug!!!) sowie parallelen Kurvenfahren