

Planegg, 17.08.2020

Fragenkatalog zur Theorieprüfung zum DSV-Skilehrer Alpin, Nordic/ Skilanglauf, Telemark, zum DSV-Snowboardlehrer und zum DSV- Skitourenführer (Trainer-A Breitensport)

Aus den aufgeführten Fragen werden aus jedem Teilbereich eine oder mehrere Fragen für die Theorieprüfung ausgewählt.

Dieser Fragenkatalog dient der Abgrenzung des Lernstoffes für die theoretische Prüfung der Trainer-A Lizenz Breitensport. Kursiv geschriebene Teile sind Alternativangebote, von denen bei der Prüfung nur Teile ausgewählt werden.

Die schriftliche Theorieprüfung dauert 3 Stunden. Bei der schriftlichen Prüfung muss nicht notwendigerweise auf alle Fragen im Fließtext geantwortet werden. Strukturierte Antworten mit verständlichen Stichpunkten sind ebenfalls möglich.

Sportorganisation

1. Mit welcher Qualifikation ist man berechtigt, eine DSV-Skischule zu führen? Nennen Sie alle Qualifikationsmöglichkeiten. (1 Punkt)
2. Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um als Skischule den Status DSV-Skischule zu erhalten? (2 Punkte)
3. Geben Sie einen Überblick zur IVSI. Gehen Sie dabei auf die Bedeutung für die Ausbildung im DSV ein. (5 Punkte)
4. Skizzieren Sie die nationale und internationale Struktur des Schneesports. (4 Punkte)
5. Welche Ausbildungsmöglichkeiten bietet der DSV seinen Mitgliedern im Leistungs- und Breitensport? (4 Punkte)
6. Geben Sie einen Überblick zu INTERSKI DEUTSCHLAND (DVS) und nennen Sie fünf Mitgliedsverbände. (5 Punkte)
7. Beschreiben Sie die Struktur des Deutschen Skiverbandes e.V. und der DSV Gesellschaften. (3 Punkte)
8. Was ist das oberste Verbandsorgan im DSV? Beschreiben Sie dessen Mitglieder und Aufgaben. (5 Punkte)
9. Was ist das oberste Gremium des Bereichs DSV-Sportentwicklung? Beschreiben Sie dessen Mitglieder und Aufgaben. (5 Punkte)
10. Beschreiben Sie die Struktur der Aus- und Fortbildung von Lehrkräften innerhalb des DSV und der Landesskiverbände. (3 Punkte)
11. Was sind die Landessportbünde? Erläutern Sie deren Aufgaben. (5 Punkte)
12. Wer sind die Mitglieder des DSV? Nennen Sie 15 ordentliche Mitglieder des DSV. (5 Punkte)
13. Welche Voraussetzungen muss man erfüllen, um ein ordentliches Mitglied eines Landeslehrteams zu werden? (1 Punkt)

Sport - Recht - Sicherheit

1. Was verstehen Sie unter der Eigenverantwortlichkeit des Schneesportlers? (3 Punkte)
2. Was verstehen Sie unter der Verkehrssicherungspflicht und unter typischen und atypischen Gefahren? Nennen Sie hierfür jeweils vier Beispiele. (6 Punkte)
3. Erläutern Sie den Unterschied zwischen organisiertem und freiem Skiraum. (3 Punkte)
4. Erläutern Sie den Unterschied zwischen einer geschlossenen und einer gesperrten Strecke. Beschreiben Sie mögliche Konsequenzen und Folgen, wenn Sie eine gesperrte Strecke befahren. (4 Punkte)
5. Erläutern Sie die räumlichen, sachlichen und persönlichen Anwendungsbereiche der FIS-Regeln. (3 Punkte)
6. Nennen und erläutern Sie die FIS-Verhaltensregeln 1/ 2/ 3/ 4/ 5/ 6/ 7/ 8/ 9/ 10 für Skifahrer und Snowboarder. (Für Teilnehmer DSV-Skilehrer Skilanglauf die FIS-Verhaltensregeln 1/ 2/ 3/ 4/ 5/ 6/ 7/ 8/ 9/ 10 für Skilangläufer.) (2 Punkte)
7. Beschreiben Sie kurz die Voraussetzungen zur Gründung eines rechtsfähigen Vereins. (2 Punkte)

8. Beschreiben Sie die Aufsichtspflicht. Nennen sie dabei die Art und Kriterien sowie die Anforderungen an die Erfüllung der Aufsichtspflicht. (7 Punkte)
9. Nennen Sie die wichtigsten Inhalte einer Zielvereinbarung bei mehrtägigen Schneesportkursen für Kinder und Jugendliche mit Übernachtung. (4 Punkte)
10. Sie sind mit einer Gruppe *Kinder unter 14 Jahren/ Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren/ Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren* auf einer Schneesportfreizeit. Erläutern Sie relevante Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes für diese Altersgruppe. (4 Punkte)

Sportpädagogik

1. Diskutieren Sie den Begriff der Handlungsfähigkeit im Schneesport. (4 Punkte)
2. Nennen Sie die grundlegenden Zielsetzungen im Schneesport aus sportpädagogischer Sicht und erläutern Sie diese jeweils anhand eines Beispiels. (6 Punkte)
3. Erläutern Sie den Unterschied zwischen Außen- und Innensicht von Bewegungen. Diskutieren Sie den Einsatz im Unterricht. (5 Punkte)
4. Nennen Sie die drei Fähigkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung und beschreiben Sie diese jeweils anhand eines Beispiels. (6 Punkte)
5. Was verstehen Sie unter reflexivem Lehren und Lernen? (6 Punkte)
6. Nennen Sie die physischen und psychosozialen Lernvoraussetzungen für Schüler im *Vorschulalter/ Schulkindalter/ in der Pubertät/ im Erwachsenenalter*. (6 Punkte)
7. Nennen Sie verschiedene Rollen, die Sie als Schneesportlehrer einnehmen können. Beschreiben Sie eine davon. (4 Punkte)
8. Nennen Sie die drei relevanten Aspekte für das Führen von Gruppen und erläutern Sie diese jeweils anhand eines Beispiels. (6 Punkte)
9. Wie lautet die Definition von Führung. Geben Sie je zwei Beispiele zur verbalen und nonverbalen Führung von Personen im Unterricht Ihrer Disziplin. (6 Punkte)
10. Welche Phasen der Gruppenentwicklung nach Tuckman gibt es? Beschreiben Sie die Phase des *Forming/ Storming/ Norming/ Performing/ Adjourning* anhand eines Beispiels und einer Skizze. (6 Punkte)
11. Erläutern Sie den Unterschied zwischen einer Gruppe und einem Team. (6 Punkte)
12. Nennen Sie 6 Regeln zur Förderung einer positiven Gruppendynamik. (3 Punkte)
13. Wie zeigen Sie echtes Interesse an den Teilnehmern? Welchen Effekt hat das auf den Teilnehmer? (4 Punkte)

Sportdidaktik

1. Nennen und beschreiben Sie vier didaktische Prinzipien für die Gestaltung des Schneesportunterrichts. (4 Punkte)
2. Welche *personalen/ materialen* Voraussetzungen berücksichtigen Sie im Schneesportunterricht? (3 Punkte)

3. Nennen Sie drei Unterrichtsverfahren zur Steuerung im Unterricht und deren Merkmale (mindestens drei). Geben Sie zu einem Verfahren ein praktisches Beispiel aus ihrer Disziplin. (8 Punkte)
4. Beschreiben Sie jeweils ein Beispiel für eine Mündliche und Schriftliche Reflexion der Unterrichtsinhalte. (4 Punkte)
5. Welche Aspekte der verbalen und nonverbalen Kommunikation berücksichtigen Sie im Schneesportunterricht in der Altersstufe *4-7 Jahre / 7-10 Jahre / 10-12 Jahre / 12-15 Jahre / ab 15 Jahre*. (4 Punkte)

Sportpsychologie

1. Definieren Sie den Begriff der Sportpsychologie und nennen Sie die Ziele der Sportpsychologie im Schneesport. (3 Punkte)
2. Beschreiben Sie Faktoren, die das Lernklima im Unterricht beeinflussen und kennzeichnen Sie die Faktoren für ein positives Lernklima. (4 Punkte)
3. Skizzieren Sie den Prozess der Kommunikation und nennen Sie vier Einflussfaktoren auf diesen. (4 Punkte)
4. Beschreiben Sie das Vier-Ohren-Modell der Kommunikation anhand eines Beispiels aus dem Schneesport. (6 Punkte)
5. Als Schneesportlehrer müssen Sie für eine erfolgreiche Kommunikation aktiv Zuhören. Wie setzen Sie dies konkret im Unterricht um? (6 Punkte)
6. Wie geben Sie Feedback an Ihre Schüler? Beschreiben Sie in diesem Zusammenhang fünf Feedbackregeln. (6 Punkte)
7. Warum können zwischen Lehrer und Schüler Probleme bei der Kommunikation auftreten? Welche Ursachen können hierfür grundsätzlich vorhanden sein? (5 Punkte)
8. Definieren Sie den Begriff der Selbstwirksamkeit. Wie können Sie das Selbstvertrauen ihrer Schüler stärken? Geben Sie dazu drei Beispiele/ praktische Tipps. (4 Punkte)
9. Beschreiben Sie den Teufelskreis der Angst. (6 Punkte)
10. Nennen Sie vier Entspannungsverfahren, die in der Sportpsychologie angewendet werden. (2 Punkte)

Biomechanik

1. Definieren Sie den Begriff der Biomechanik. Gehen Sie in diesem Zusammenhang auf relevante Kräfte ein. (6 Punkte)
2. Erläutern Sie den Drehimpuls anhand eines selbstgewählten Beispiels. (3 Punkte)
3. Nennen Sie Kräfte bei einer Geradeausfahrt in der Falllinie. Wie können Sie diese kontrollieren? (3 Punkte)
4. Was ist die Zentrifugalkraft? Beschreiben Sie das dynamische Gleichgewicht. (3 Punkte)
5. Nennen und erläutern Sie drei Möglichkeiten zur Verringerung des Kurvenradius. (3 Punkte)

6. Was ist (physikalischer) Druck? Wie kann der Druck im Kurvenverlauf verändert werden? Wozu ist Druck im Kurvenverlauf notwendig? (4 Punkte)
7. Nennen Sie die Möglichkeiten, den Radius ihres Schneesportgeräts zu verändern. Beschreiben Sie eine Möglichkeit davon detailliert. (5 Punkte)
8. Wie lässt sich die Taillierung des Schneesportgeräts durch eine Vor- und Rückbewegung verändern? (2 Punkte)
9. Beschreiben Sie den Verlauf der Druckregulation bei einer Tiefbewegung und einer Hochbewegung. (2 Punkte)

Bewegungslehre

1. Nennen Sie die fünf Sinnesorgane der Sensorik und erläutern Sie diese jeweils anhand eines Beispiels. (5 Punkte)
2. Beschreiben Sie das kybernetische Regelkreismodell. Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie daraus für Ihren Unterricht? (6 Punkte)
3. Beschreiben Sie einen modernen theoretischen Ansatz des Bewegungslernens. (6 Punkte)
4. Stellen Sie traditionelle und moderne Lehr- und Lernkonzepte gegenüber. Gehen Sie dabei auf Vor- und Nachteile ein. (6 Punkte)
5. Kategorisieren Sie die Sportarten nach Aufgabentypen. Geben Sie jeweils ein Beispiel. (4 Punkte)
6. Beschreiben Sie das Modell des „differenziellen Lernens“. (5 Punkte)
7. Definieren Sie den Begriff „Techniktraining“. (2 Punkte)
8. Beschreiben Sie den Unterschied zwischen Ziel- und Handlungsorientierung. (4 Punkte)
9. Nennen Sie vier Grundsätze der Methodik im Techniktraining aus Sicht des DSV und erläutern Sie diese. (6 Punkte)
10. Worauf müssen Sie bei der Rückmeldung an Ihren Schüler achten? Geben Sie drei Beispiele und erläutern Sie diese. (6 Punkte)

Trainingslehre

1. Skizzieren Sie das theoretische Modell der Superkompensation. (3 Punkte)
2. Nennen und beschreiben Sie die vier konditionellen Fähigkeiten und deren Bedeutung für Ihre Disziplin. (4 Punkte)
3. Nennen Sie die leistungsbestimmenden Faktoren auf die sportliche Leistung allgemein. Geben Sie zu jedem Faktor ein Beispiel aus dem Schneesport an, das seinen Einfluss beschreibt. (5 Punkte)
4. Definieren Sie den Begriff der Ausdauer. Nennen und beschreiben Sie kurz drei Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit. (6 Punkte)
5. Welche Faktoren beeinflussen die motorische Kraft? (4 Punkte)
6. Definieren Sie den Begriff der motorischen Kraft. Nennen und beschreiben Sie kurz vier motorische Kraftfähigkeiten. (6 Punkte)

7. Beschreiben Sie, welche Komponenten die Maximalkraft beeinflussen und beschreiben Sie zwei Trainingsmethoden zum Training der Maximalkraft. (6 Punkte)
8. Definieren Sie den Begriff „Training“. (2 Punkte)
9. Nennen und beschreiben Sie die koordinativen Fähigkeiten nach Weineck (2010). (7 Punkte)
10. Beschreiben Sie die Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining für den Bereich *Ausdauer/ Kraft/ Koordination*. (4 Punkte)

Ernährung

1. Worauf ist bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu achten? (6 Punkte)
2. Geben Sie Tipps für die Ernährung während eines Unterrichtstages auf Schnee für Ihre Disziplin. (6 Punkte)

Sportmedizin

1. Nennen Sie die Muskeln der Beuge- und Strecksehne sowie der Rumpfmuskulatur. (2 Punkte)
2. Erklären Sie den anatomischen Aufbau des Kniegelenks und gehen Sie auf die Funktionen der verschiedenen Strukturen ein. (4 Punkte)
3. Beschreiben Sie den Aufbau eines Skelettmuskels. (4 Punkte)
4. Beschreiben Sie die drei Energiebereitstellungs-Mechanismen. (6 Punkte)
5. Worauf achten Sie bei der Ausübung des Schneesports in großer Höhe. Nennen Sie zwei mögliche Erkrankungen. (4 Punkte)
6. Nennen Sie die Bestandteile des Blutes und erläutern Sie deren Funktion. (3 Punkte)
7. Erklären Sie die Unterschiede zwischen Sportverletzung und Sportschaden und nennen Sie jeweils vier Beispiele aus dem Schneesport. (6 Punkte)
8. Sie werden Zeuge eines Skiunfalls und fahren sofort zur Unfallstelle. Es besteht der Verdacht eines Schocks. Nennen Sie mögliche Ursachen eines Schocks, die Symptome sowie erste Maßnahmen an der Unfallstelle. (7 Punkte)
9. Beschreiben Sie die Bedeutung des Aufwärmens. Beschreiben Sie stichpunktartig ein Aufwärmprogramm für ihre Disziplin. (6 Punkte)
10. Sie werden Zeuge eines Skiunfalls auf der Piste und fahren sofort zur Unfallstelle. Welche Maßnahmen sind durchzuführen. Gehen Sie dabei auch auf den Inhalt der korrekten Unfallmeldung ein. (8 Punkte)
11. Sie kommen an eine abgesicherte Unfallstelle und nehmen den Basis-Check vor. Wie gehen Sie dabei vor? Gehen Sie kurz auf die einzelnen Schritte ein. (10 Punkte)
12. Was verstehen Sie unter allgemeiner Unterkühlung (Hypothermie). Welche Erstmaßnahmen treffen Sie? (6 Punkte)
13. Beschreiben Sie die Erstversorgung von örtlichen Erfrierungen. (2 Punkte)

Risikomanagement (alle Disziplinen)

1. Alpine Gefahren werden in zwei Gruppen unterteilt. (6 Punkte)
 - a. Nennen Sie die beiden Gruppen und erklären Sie diese.
 - b. Geben Sie zu jeder Gruppe drei Beispiele.
2. Wie lautet das Alpine Notsignal (Signal und Antwort)? (4 Punkte)
3. Nennen Sie die drei Umwandlungsarten im Bereich der Schnee- und Lawinenkunde. (3 Punkte)
4. Neuschneekristalle haben die verschiedensten Formen. Die Grundform ist dabei hexagonal. Jedoch verändert sich die Form weiter durch verschiedene Einflussfaktoren. Nennen Sie die drei Stadien der abbauenden Umwandlung. (3 Punkte)
5. Es gibt drei Umwandlungsformen der Schneekristalle. Wie entsteht die aufbauende Umwandlung? (3 Punkte)
6. Wie nennt man das Endstadium der aufbauenden Umwandlung der Schneekristalle im Volksmund und was ist daran besonders? (2 Punkte)
7. Wie entsteht Sulzschnee? (2 Punkte)
8. Wie nennt man die zwei verschiedenen Lawinenarten? Geben Sie zu jeder Art die Form des Anrisses und die Form der Bahn an. (4 Punkte)
9. Nennen Sie mindestens fünf Faktoren, die für die Beurteilung der Lawinengefahr maßgebend sind? (5 Punkte)
10. Nennen Sie mindestens drei Kriterien, die die Lawinengefahr ungünstig beeinflussen. (3 Punkte)
11. Nennen Sie mindestens drei Kriterien, die die Lawinengefahr günstig beeinflussen. (3 Punkte)
12. Was versteht man unter dem sogenannten „Abseits-Fahrplan“ und was muss bei dessen Anwendung ständig abgeglichen werden? (4 Punkte)
13. Sie wollen mit Ihrer Gruppe im freien Gelände fahren. Um das Risiko möglichst klein zu halten, beachten Sie dabei 5 Punkte der Taschenkarte zum Lawinenrisikomanagement bei wenigen Vorkenntnissen. Wie lauten diese 5 Punkte? (5 Punkte)
14. Die 3 x 3 Filtermethode (Zoomsystem) nach Munter ist nach wie vor die Basis für unterschiedliche Methoden im Bereich Risikomanagement. (6 Punkte)
 - a. Nennen Sie die 3 Filter (Zonen) des Zoom-Systems.
 - b. Zu welchen drei Faktoren stellen Sie den Bezug her?
15. Nennen Sie mindestens vier Vorsichtsmaßnahmen zur Schonung der Schneedecke in der Abfahrt im freien Gelände. (4 Punkte)
16. Die Lawinengefahr wird von bestimmten Faktoren beeinflusst. Diese können eine bestehende Situation verbessern, aber auch verschlechtern. Nennen Sie
 - a. Ungünstige Bedingungen
 - b. Günstige Bedingungen (4 Punkte)
17. Vor einer Variantenabfahrt führen Sie mit Ihrer Gruppe eine Kontrolle der Lawinenverschüttetengeräte durch. Beschreiben Sie den großen LVS-Geräte-Check und begründen Sie Ihre Maßnahme. (4 Punkte)
18. Nennen und erklären Sie die 4 Suchphasen der Lawinenverschüttetensuche. (4 Punkte)

Material

Material Alpin

1. Als angehender DSV-Skilehrer werden Sie mit dem Material Ihrer Teilnehmer konfrontiert. Welche Ski-Typen kennen Sie und welche Empfehlungen geben Sie für *Einsteiger/ Allrounder/ Experten*? (5 Punkte)
2. Welche Merkmale beeinflussen das Fahrverhalten der Ski? (2 Punkte)
3. Die Skiindustrie hat auch für Kinder das passende Angebot und an die sportlich moderne Geometrie angepasst. Geben Sie eine Längenempfehlung für Kinderski und gehen Sie auf Vor- und Nachteile der Kinderski ein. (5 Punkte)
4. Nennen und beschreiben Sie die Kenngrößen eines Skis. (5 Punkte)
5. Sie sind ein schneller Pistenfahrer - welche Eigenschaft Ihrer Ski begünstigt einen möglichst hohen Kantwinkel? Definieren Sie diese Eigenschaft. (4 Punkte)
6. Nennen Sie drei grundsätzliche Bauformen eines Skis und definieren Sie diese! (3 Punkte)
7. Was genau beschreibt die „Vorspannung“ eines Skis und welche Typen kennen Sie? (2 Punkte)
8. Welche Rocker-Arten kennen Sie und wo liegen jeweils die Vorteile? (3 Punkte)
9. Ihr fortgeschrittener Skischüler möchte sich einen neuen Skischuh kaufen. Welche Punkte sollte er bei der Wahl des Skischuhs beachten? (3 Punkte)
10. Nennen Sie die grundlegenden Anforderungen an Skischuhe. (4 Punkte)
11. Was bedeutet die Flexangabe bei einem Skischuh. Welche Empfehlungen zum Flex der Skischuhe geben Sie einem Experten und einem Fortgeschrittenen? (3 Punkte)
12. Beschreiben Sie die drei Elastizitäten, die bei der Bindungseinstellung berücksichtigt werden müssen. (3 Punkte)
13. Welche sind die gängigen Einstellmethoden für Bindungen und auf welchen Werten basieren diese? (5 Punkte)
14. Welche vier Kriterien muss ein Skistock erfüllen? Beschreiben Sie diese jeweils in einem Satz! (4 Punkte)
15. Wie errechnen Sie die Ideallänge eines Skistockes? (1 Punkt)

Material Skitour

1. Warum kann ein modernes LVS-Gerät die Signale anderer Geräte unterscheiden? (1 Punkt)
2. Worin liegen beim VS-Check die Vorteile der Gruppencheckfunktion des LVS gegenüber der einfachen Suchfunktion? (2 Punkte)
3. Nennen Sie sechs Merkmale einer hochwertigen Lawinenschaufel. (3 Punkte)
4. Nennen Sie acht Gegenstände, die Sie als Führer auf einer Skitour dabei haben müssen. (4 Punkte)
5. Wieso benötigt ein GPS-Gerät drei Satelliten für die Standortbestimmung und nicht nur zwei? Begründen Sie Ihre Antwort in Stichpunkten. (3 Punkte)
6. Ein Teilnehmer möchte sich einen Kompass kaufen und bittet Sie um Rat. Welche Unterschiede gibt es? Im Gehäuse des neuen Kompasses bildet sich auf dem Berg eine Blase. Was ist passiert? Muss der Kompass umgetauscht werden? Diskutieren Sie die Problematik und gehen Sie dabei auf alle Fragestellungen ein. (4 Punkte)

7. Warum funktionieren manche Kompassse nur in der nördlichen Hemisphäre? (1 Punkt)

Material Snowboard

1. Ein junger Vereinskollege möchte Snowboarden lernen. Er bittet Sie auf dem örtlichen Skibasar um hilfreiche Tipps zur Auswahl des Materials. Welche Infos geben Sie ihm zu Board, Boot und Bindung? (3 Punkte)
2. Sie erhalten eine Gruppe von Einsteigern. Was kontrollieren Sie bei jedem einzelnen Schüler beim Materialcheck? Auf welcher Entscheidungsgrundlage nehmen Sie eventuelle Veränderungen vor? (4 Punkte)
3. Auf was kommt es bei der Boardpflege an? Differenzieren Sie zwischen den verschiedenen Einsatzbereichen (Kompass). (3 Punkte)
4. Sie geben eine Fortbildung „Sportliches Kurvenfahren“ für eine Gruppe von Instructoren. Welche Möglichkeiten haben Sie, die Bindungsposition zu optimieren bzw. welche Möglichkeiten zur Feineinstellung bietet Ihnen eine hochwertige Bindung? (3 Punkte)
5. Sie werden nach Vor- und Nachteilen der verschiedenen Bindungssysteme gefragt (herkömmliche Schnallenbindung, Schnallenbindung mit Heckeinstieg, Flow). Welche Infos und Empfehlungen geben Sie einem Einsteiger bzw. Könnner? (2 Punkte)
6. Ein angehender Übungsleiter bittet Sie am Schneelehrgang Grundstufe um Ihren Rat. Morgen steht Carven auf dem Programm, übermorgen Box fahren. Welche Bindungseinstellung soll er jeweils wählen? (3 Punkte)
7. Einer Ihrer Schüler setzt bei jedem Frontsideturn mit den Zehen auf, er hat Schuhgrösse 47. Welche Sofortmassnahmen ergreifen Sie? Welche Empfehlungen geben Sie ihm für den Kauf des nächsten Materials? (3 Punkte)
8. Zum Abschluss eines Snowboardtages mit vielen Kurven, steilen Hängen und mächtig Speed bereiten Sie Ihre Schüler schon mal mental auf den nächsten Tag vor, welcher im Zeichen des Slopestyle steht. Welche Tipps geben Sie zum Material? (3 Punkte)
9. Nennen Sie Vor- und Nachteile von Rocker- und Camberboards. (4 Punkte)
10. Wie sieht eine vollständige Materialkontrolle zu Beginn eines Kurstages aus? (4 Punkte)
11. Zu Beginn eines Einsteigerkurses fragt Sie ein Schüler, mit welchem Bein er vorn stehen soll. Welche Bindungseinstellungen empfehlen Sie, um wiederholtes Umschrauben während des Kurses zu vermeiden? (2 Punkte)
12. Ihr Board muss wieder einmal präpariert werden: Welche Möglichkeiten haben Sie, die Fahreigenschaften dadurch zu beeinflussen? (2 Punkte)
13. Nennen Sie sinnvolle Unterschiede hinsichtlich der Bindungsmontage beim Kurvenfahren und Tricksen? (2 Punkte)

Material Nordic/ Skilanglauf

1. Welche Unterschiede bestehen zwischen einem Skating-Ski und einem Klassik-Ski? (3 Punkte)
2. In welcher Bauweise werden heutzutage Langlaufski gefertigt? Nennen und beschreiben Sie diese mit ihren jeweiligen Vorteilen. (2 Punkte)
3. Wie lautet die Faustformel zur Bestimmung der Stocklänge in der Klassischen Technik und in der Skating Technik? (2 Punkte)

4. Welche Einflussfaktoren müssen für die richtige Wachswahl berücksichtigt werden? (3 Punkte)
5. Welche Faustregel gilt für das zu verwendende Wachs in Bezug auf feuchten/ nassen und kalten/ aggressiven Schnee? Wie sollte danach ein Klassik-Ski bei kaltem und aggressivem Schnee gewachst werden? (3 Punkte)
6. Man unterscheidet zwischen Gleitwachs und Steigwachs. Welche unterschiedlichen Zusammensetzungen gibt es in der jeweiligen Wachsort? (3 Punkte)

Material Telemark

1. Was bedeutet die Abkürzung „NTN“ beim Telemark? (1 Punkt)
2. Welche verschiedenen Bindungstypen beim Telemarken kennen Sie? Nennen Sie drei verschiedene Grundtypen. (3 Punkte)
3. Welche Vorteile und eventuellen Nachteile bieten „Rocker-Ski“ beim Telemarken gegenüber herkömmlichen Carvingski? (3 Punkte)
4. Welche Rolle spielt die Stocklänge beim Telemarken? (2 Punkte)
5. Welche Art von Protektoren sind neben einem Helm beim Telemarken sinnvoll. Nennen Sie zwei Möglichkeiten und begründen Sie diese. (4 Punkte)
6. Kann jeder normale Alpinski zum Telemarken verwendet werden oder gibt es besondere Telemarkski? Begründen Sie Ihre Antwort. (2 Punkte)

Sportartspezifische Technik und Methodik:

Sportartspezifische Technik und Methodik: Alpin

1. Um Ihren Skiunterricht zielorientiert zu gestalten, analysieren Sie die Ausgangssituation, setzen Ziele und strukturieren den dazwischen liegenden Weg. Kurz gesagt: Sie definieren Start, Weg und Ziel. (14 Punkte)
 - a. Nennen Sie die vier Betrachtungsschwerpunkte bei der Analyse der Ausgangssituation und erläutern Sie deren Auswirkungen auf den Lernerfolg!
 - b. Welche Akteure setzen die Ziele für den Skiunterricht? Wem und warum muss dabei besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden?
 - c. Durch die Ausdehnung der Lernziele auf verschiedene Lernfelder wird Ihr Skiunterricht vielseitiger und interessanter. Nennen Sie drei Lernfelder und geben Sie jeweils 1 Beispiel dazu, wie diese in den Skiunterricht integriert werden können.
2. Als angehender DSV-Skilehrer müssen Sie sich mit der Methodik und Didaktik im Skiunterricht beschäftigen. Nennen und erläutern Sie daher die vier W-Fragen der Didaktik und Methodik. (4 Punkte)
3. Als angehender DSV-Skilehrer wissen Sie, dass Lernen nur über Effekterfahrungen möglich ist. Da Ihre Skischüler Probleme mit der Belastung ihres Außenskis haben, wollen Sie ihnen durch unterschiedliche Übungen die Möglichkeit bieten, die Effekte der Außenskimehrbelastung zu erfahren. Erläutern Sie daher jeweils eine dreiteilige Übungsfolge zur Außenskibelastung mit ähnlichen und unterschiedlichen Effekterfahrungen. (6 Punkte)

4. Um Ihren Skiunterricht abwechslungs- und effektiv zu gestalten, können Sie unterschiedliche Übungstypen einsetzen. Nennen und erläutern Sie fünf unterschiedliche Übungstypen. (5 Punkte)
5. Als angehender DSV-Skilehrer ist neben Ihrer Fachkompetenz auch Ihre Kommunikationsfähigkeit gefragt. Nennen Sie vier Aspekte der Kommunikationsfähigkeit und erläutern Sie, wie diese den Lernerfolg positiv beeinflussen können. (4 Punkte)
6. Von großer Bedeutung für einen motivierenden Skiunterricht sind unterschiedliche Ablaufformen beim Üben. Nennen Sie fünf unterschiedliche Ablaufformen und geben Sie jeweils einen Vorteil an. (5 Punkte)
7. Um eine möglichst einfache Struktur zur Gestaltung eines zielorientierten Skiunterrichts zu schaffen, wurden im Lehrplan Ski Alpin unterschiedliche Könnensstufen, Teilkompetenzen und Lernziele definiert. (11 Punkte)
 - a. Erklären Sie die Begriffe Könnensstufe, Lernziel und Teilkompetenz!
 - b. Nennen Sie die unterschiedlichen Könnensstufen, das dazugehörige Lernziel sowie zwei dafür zu erlernende Teilkompetenzen!
8. Slopestyle und das Fahren im Park sind mittlerweile feste Bestandteile des Skisports. (7 Punkte)
 - a. Erläutern Sie den Begriff Flattricks und benennen Sie die Trickelemente aus denen sich Flattricks zusammensetzen.
 - b. Ihre Skischüler wollen das Befahren einer Box erlernen. Erläutern Sie eine sinnvolle 3-teilige Übungsfolge, um Ihren Skischülern dies näher zu bringen.
9. Nennen Sie drei grundsätzliche methodische Regeln und formulieren Sie daraus drei Regelbeispiele für den Skiunterricht. (3 Punkte)
10. Nennen Sie je einen Vor- und Nachteil von „lernzielorientiertem Unterricht“ und von „offenem Unterricht“. (2 Punkte)
11. Warum sind verschiedene Methoden bei der Technikvermittlung sinnvoll? (5 Punkte)

Sportartspezifische Technik und Methodik: Skitour

1. An einem Checkpunkt zur Einzelhangbeurteilung führen Sie die Systematische Schneedeckendiagnose in drei Schritten durch. (5 Punkte)
 - a. Nennen Sie die drei Schritte.
 - b. Nennen Sie die fünf ungünstigen Eigenschaften von Schwachschichten!
 - c. Welche zwei Voraussetzungen zur Entstehung eines Schneebretts müssen erfüllt sein?
2. Es gibt die sogenannte „Goldene Regel“ nach Werner Munter. (3 Punkte)
 - a. Welche Aussage trifft er dabei in Bezug auf die Reduktionsfaktoren bei den Gefahrenstufen gering, mäßig und erheblich?
 - b. Welche drei Fragen stellen Sie sich nach der „Goldenen Regel“ bei der Gefahrenstufe 3 (erheblich)?
3. Sie führen bei einer Einzelhangbeurteilung einen kleinen Blocktest durch, um eine eventuell vorhandene Schwachschicht in der Schneedecke festzustellen? Nennen Sie fünf ungünstige Eigenschaften einer Schwachschicht. (3 Punkte)
4. Was bedeutet 3 x 3 Filter (Filtermethode nach Werner Munter)? Skizzieren Sie die 3 x 3 Filtermethode tabellarisch auf und geben Sie dazu je ein Beispiel. (5 Punkte)

5. Der Lawinenlagebericht (LLB) gibt uns wichtige Informationen für die Planung und Durchführung einer Skitour. Wie ist der LLB für den bayerischen Alpenraum aufgebaut? Nennen Sie nur die Überbegriffe, ohne Detailbeschreibung. (3 Punkte)
6. Welche Einzugsbereiche müssen Sie bei den Gefahrenstufen 1, 2, 3 und 4 berücksichtigen? (2 Punkte)
7. Was verstehen Sie unter Alarmzeichen und Vorsichtsmaßnahmen zur Schonung der Schneedecke? Nennen Sie jeweils mindestens vier Kriterien. (4 Punkte)
8. Was verstehen Sie unter Hot Spots? (1 Punkt)
9. Treffen Sie eine Aussage zur Auslösewahrscheinlichkeit bei Gefahrenstufe 2 und bei Gefahrenstufe 3 im Lawinenlagebericht. (2 Punkte)
10. Sie sind auf Skitour und legen eine Aufstiegsspur an. Der Lawinenwarndienst hat für diesen Tag die Gefahrenstufe 2 (mäßig) ausgegeben. Welchen Einzugsbereich müssen Sie bei Ihrer Beurteilung berücksichtigen und ab welcher Hangneigung sind Hänge zu meiden? (2 Punkte)
11. Sie sind mit Ihrer Gruppe auf Skitour und wissen dass der Lawinenlagebericht (LLB) für diesen Tag die Gefahrenstufe 3 (erheblich) ausgegeben hat. In der Tourenplanung haben Sie unter Berücksichtigung der Gefahrenstufe eine entsprechende Route ausgewählt. Welche Vorsichtsmaßnahmen zur Schonung der Schneedecke treffen Sie? (mind. 4) (2 Punkte)
12. Nennen Sie die Auslösewahrscheinlichkeit für eine Lawinenauslösung mit der Formulierung aus dem LLB für folgende Gefahrenstufen: (2 Punkte)
 - a. erheblich
 - b. groß
 - c. mäßig
13. Kann ein GPS-Gerät im Stand die Nordrichtung angeben? Begründen Sie Ihre Antwort. (2 Punkte)
14. Mit den Positionsangaben eines GPS-Geräts kann der Standort in einer Karte mit aufgedrucktem Gitter gefunden werden. Beschreiben Sie welche Punkte für eine zuverlässige Bestimmung beachtet werden müssen. (3 Punkte)
15. Wieso benötigt ein GPS-Gerät drei Satelliten für die Standortbestimmung und nicht nur zwei? Begründen Sie Ihre Antwort in Stichpunkten. (2 Punkte)
16. Welche Symptome gibt es für die Höhenkrankheit und wie ist diese zu behandeln? Ab welcher Höhe kann diese auftreten? (2 Punkte)
17. Woran ist der Aufzug einer Schlechtwetterperiode zu erkennen? (2 Punkte)
18. Sie haben am Vorabend Ihren Höhenmesser auf die tatsächliche Hüttenhöhe der Turiner Hütte mit 3370 m eingestellt. Am nächsten Morgen zeigt er eine Höhe von 3520 m. Erklären Sie diese Veränderung und stellen Sie eine kurze mögliche Wetterprognose (2 Möglichkeiten). (3 Punkte)
19. Wo liegen die Druckgebiete bei
 - a. Südföhn
 - b. NordföhnErklären Sie hierbei die unterschiedlichen Auswirkungen auf den europäischen Alpenraum. (4 Punkte)
20. Erklären Sie stichpunktartig das Vorgehen und die Erkenntnisse bei der systematischen Schneedeckeanalyse. (3 Punkte)

21. Sie führen eine Gruppe im Aufstieg im freien Gelände und machen sich dabei Gedanken über Vorgehensweise und Spuranlage. Welche Punkte haben Sie dabei zu beachten (mind. 10)? (5 Punkte)
22. Sie unternehmen mit ÜL-Anwärtern zur Vorbereitung auf ihren Grundstufenlehrgang eine Ausbildungsskitour. Dabei vermitteln Sie die Bedeutung von rhythmischer Gehbewegung, gleichmäßigem Belasten des Kreislaufs und geländeangepasster Spuranlage. Nennen Sie in Stichworten mindestens acht Tipps zur richtigen Gehtechnik. (4 Punkte)

Sportartspezifische Technik und Methodik: Snowboard

1. Nennen Sie entscheidende Merkmale für das Gelingen der ersten Kurve. (4 Punkte)
2. Unterteilen Sie einen Backside 3er am Kicker in sinnvolle Funktionsphasen. (4 Punkte)
3. Beschreiben Sie wichtige Aktionen und dazugehörige Funktionen bei einem sportlichen Frontsideturn? (4 Punkte)
4. Worin unterscheidet sich sportliches Kurvenfahren von gemütlichem Kurvenfahren? (3 Punkte)
5. Beschreiben Sie eine funktionelle Position beim Boardercrossfahren. (3 Punkte)
6. Sie haben Ihrer Fortgeschrittenengruppe die ersten Kurven vermittelt, nun sollen diese gefestigt werden. Nennen Sie verschiedene Übungen? (4 Punkte)
7. Welche Bedeutung kommt der Schulung des Kantgefühls in den Basics zu und weshalb? (3 Punkte)
8. Was verstehen Sie unter einer funktionellen Position? Worin unterscheidet sie sich in unterschiedlichen Kompassbereichen? (3 Punkte)
9. Beschreiben Sie den Bewegungsablauf des Backside Boardslide für zwei unterschiedliche Drehmechanismen! (4 Punkte)
10. Ihr Schüler beherrscht den BS 180 auf der Piste. Führen Sie ihn mittels geeigneter Aufgabenstellungen zum BS 1er am Kicker. (3 Punkte)
11. Ihre Schüler beherrschen den Straight Jump am Kicker. Führen Sie sie mittels vorbereitender Aufgaben zum FS Shifty! Welche Tipps geben Sie für diesen Sprung? (3 Punkte)
12. Ihre Schüler wollen heute zum ersten Mal auf die Box. Führen Sie sie über vorbereitende Übungen möglichst angst- und schmerzfrei zum 50/50. (3 Punkte)
13. Schildern Sie den Bewegungsablauf Nosegrab am Kicker. (4 Punkte)
14. Erläutere das Zusammenspiel von Positionieren, Agieren und Regulieren anhand eines Beispiels. (4 Punkte)
15. Nenne die grundsätzlichen Bewegungsmöglichkeiten und die dazugehörigen Bewegungsspielräume. (7 Punkte)
16. Was bedeutet „Regulieren“? (3 Punkte)
17. Beschreiben Sie den Aufbau des Snowboardkompass. (3 Punkte)
18. Nennen Sie vier Grundsätze zur Umsetzung der Technikphilosophie beim Unterrichten. (4 Punkte)

Sportartspezifische Technik und Methodik: Nordic/ Skilanglauf

1. Welche vier Aspekte sollten bei der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden? Beschreiben Sie diese kurz und stellen Sie diese in einem Schaubild dar. (5 Punkte)

2. Kinder für den Skisport zu begeistern, ist das oberste Ziel des Skilehrers. Wie schaut ein optimaler Skilanglaufunterricht mit Kindern aus? (3 Punkte)
3. Welche methodische Vorgehensweise bietet sich zur schnellen Erarbeitung unverzichtbarer Bewegungsfertigkeiten an? Welche Maßnahmen wendet man dabei an? (3 Punkte)
4. Welche drei elementaren Anforderungen (Technikorientierungspunkte) finden sich in allen Techniken des Skilanglaufs wieder? Nennen Sie diese und beschreiben Sie kurz, welche motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten unter den einzelnen TOP's zu entwickeln sind. (3 Punkte)
5. Aufstellungsformen stellen meist Ausgangspositionen für Übungen und Spiele dar. Welche Aufstellungsformen kennen Sie? Skizzieren und benennen Sie diese. (4 Punkte)
6. In welche Lauftechniken lässt sich die klassische Technik differenzieren? (3 Punkte)
7. Beschreiben Sie das Fünfgangmodell der klassischen Technik. (2 Punkte)
8. Erklären Sie, wie Sie in der klassischen Technik vorwärts kommen. (4 Punkte)
9. Welche Beobachtungsschwerpunkte liegen beim Diagonalschritt vor. Nennen und beschreiben Sie diese kurz. (4 Punkte)
10. Erklären Sie aus biomechanischer Sicht den Diagonalschritt in der Ebene. (4 Punkte)
11. Warum macht es auch biomechanischer Sicht Sinn, den Oberkörper beim Diagonalschritt im Anstieg aufzurichten. (6 Punkte)
12. In welche Lauftechniken lässt sich die Skating-Technik differenzieren? (3 Punkte)
13. Beschreiben Sie den methodischen Ausgangspunkt für das Erlernen und die Differenzierung der verschiedenen Lauftechniken in der Skating-Technik. (3 Punkte)
14. Erklären Sie, wie Sie in der Skating-Technik vorwärts kommen. (4 Punkte)
15. Erklären Sie aus biomechanischer Sicht den Doppelstockschub. (7 Punkte)
16. In welchem Bewegungsstadium ist der Doppelstockschub besonders vortriebswirksam und warum? (1 Punkt)
17. Für den Einsteiger hat sich in der Praxis eine zusätzliche Variante entwickelt, die dem Einsteiger die Ausführung des Doppelstockschubs erleichtert. Nennen und beschreiben Sie diese. (2 Punkte)
18. Beschreiben Sie das Fünfgangmodell der Skating-Technik. (2 Punkte)
19. Die Lauftechniken der Skating-Technik lassen sich in methodischer Sicht in zwei Gruppen differenzieren. Wie unterscheiden sich die beiden Gruppen und welche Lauftechniken lassen sich welcher Gruppe zuordnen? (4 Punkte)

Sportartspezifische Technik und Methodik: Telemark

1. Welche Tore im Riesenslalom können im Alpinstil befahren werden, ohne dass die Gatejudges es mit einem Penalty bestrafen? (1 Punkt)
2. Wie wird eine unsaubere Fahrweise im Parallelsprint bestraft? (2 Punkte)
3. Wofür stehen die zwei Linien beim Sprung? (2 Punkte)
4. Nennen Sie die drei wichtigen Bestandteile, aus denen sich jedes Telemarkrennen zusammensetzt. (2 Punkte)
5. Worin unterscheidet sich der Sprint-Classic vom Classic? Nennen Sie zwei Unterschiede. (2 Punkte)
6. Beschreiben Sie das Charakteristikum des Telemarkens, die Schrittposition. (5 Punkte)

7. Zeigen Sie die Unterschiede zwischen Telemark-Grundposition und Alpin-Grundposition in tabellarischer Form auf. (5 Punkte)
8. Definieren Sie die Begriffe Aktion und Funktion und erläutern Sie den Zusammenhang an zwei telemarktypischen Beispielen. (4 Punkte)
9. Geben Sie einen Überblick über das methodische Konzept für den Bereich Telemark. (3 Punkte)
10. Geben Sie einen vollständigen Überblick über das Reglerkonzept. (9 Punkte)
11. Nennen Sie die vier Schlüsselkriterien und begründen Sie, weshalb das jeweilige Kriterium von besonderer Bedeutung für das Telemarken ist. (12 Punkte)
12. Beschreiben Sie den 1. Schritt (*Kurven fahren in Alpin-Technik mit Telemark Ski*)/ 2. Schritt (*Schrittregulation üben*)/ 3. Schritt (*Schrittregulation festigen und Schrittwechsel üben*)/ 4. Schritt (*Parallele Kurven in Schrittstellung beenden*)/ 5. Schritt (*Schrittwechsel mit Umkanten üben*)/ 6. Schritt (*Überdrehen vermeiden*)/ 7. Schritt (*Einsatz des kurveninneren, hinteren Beins*) im 8-Punkte Plan und nennen Sie drei Übungen. (4 Punkte)
13. Benennen Sie vier Aufgabenstellungen für den Regler „*Schrittbewegungen*“/ „*Körperschwerpunktbewegungen*“/ „*Kantbewegungen*“/ „*Drehbewegungen*“. (4 Punkte)
14. Benennen Sie vier Aufgabenstellungen zur Schulung des Schlüsselkriteriums „*frühes nach vorne gerichtetes Umkanten des neuen Außenskis*“/ „*Mitbelasten und Kanten des Innenskis*“/ „*stabile Schrittregulation*“/ „*angepasste Oberkörperausgleichsbewegungen*“. (4 Punkte)
15. Telemark erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance. Skizzieren Sie in Stichworten eine didaktische Begründung des Telemarkens. (6 Punkte)
16. Mit welchen Argumenten können Sie Ihren Skischulleiter davon überzeugen, einen Telemark-Einsteigerkurs auf das Trainingsprogramm der Skilehrtrainingsausfahrt zu nehmen? Nennen Sie drei Argumente und begründen Sie diese in Stichworten (6 Punkte)
17. Welche Vorteile bringen Trainingseinheiten auf Telemarkski für Alpine Skirennläufer. Nennen Sie fünf positive Argumente und begründen Sie zwei davon in Stichworten (5 Punkte)
18. Woher hat der Telemarksport seinen Namen? (2 Punkte)
19. Welche Bedeutung hat Sonder A. Norheim für den Telemarksport? (3 Punkte)
20. Warum ist beim Telemarken zum Kurvenwechsel eine Bewegung des Körperschwerpunkts nach vorne notwendig? Erklären Sie auch die Folgen bei einem Fehlen einer Vorbewegung. (4 Punkte)
21. Wie verhält sich der Körperschwerpunkt beim Fahren mit gestreckter Kurvenlage im Vergleich zum Fahren mit gekrümmter Kurvenlage? Erklären Sie dies kurz. (3 Punkte)
22. Beschreiben Sie den Unterschied zwischen einer geöffneten, runden und zugemachten Kurve! Wie muss man beim Telemarken fahren, um eine Kurve „zugemacht“ zu fahren? (4 Punkte)

Literatur zum Heimstudium

Pflichtliteratur (disziplinabhängig)

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Theorielehrbuch: Grundlagen für die Ausbildung zum Schneesportlehrer und Trainer**, Planegg 2017 (3. Auflage).

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Lehrplan Ski Alpin**, Planegg 2018 (4. Auflage).

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Lehrplan Snowboard**, Planegg 2019 (3. Auflage).

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Lehrplan Skilanglauf**. Planegg 2019 (3. Auflage).

Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. (Hrsg.). **Lehrplan Telemark**, Stuttgart 2010.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Lehrplan Freeride und Risikomanagement**, Planegg 2012.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **Unterrichten leicht Gemacht - Tipps und Aufgaben für den Skilehrer**, Planegg 2018 (4. Auflage).

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **Unterrichten leicht Gemacht - Kinderskiunterricht 3 Bände** (Kindergartenalter, Grundschulalter, Schulkindalter), Planegg 2016 (2. Auflage).

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **DSV-Übungshandbuch Skilanglauf - lernen leicht gemacht**. Planegg 2015.

Deutscher Skiverband (Hrsg.): **Unterrichten leicht gemacht - Snowboardunterricht 3 Bände** (Einsteiger, Fortgeschrittene, Könnner), Planegg 2016.

Literaturempfehlungen:

Werner Munter: **3 x 3 Lawinen**, Verlag Agentur Pohl und Schellhammer ISBN 3-00-00060-8
Rahmentrainingsplan Ski Alpin des DSV, Onlineausgabe unter: <http://rtp-alpin.ski-online.de/>

DVS - INTERSKI DEUTSCHLAND (Hrsg.): **Schneesportunterricht mit Kindern und Jugendlichen**, Stuttgart 2010

Weiterhin steht im Internet unter Ausbildung - Ski- & Snowboardlehrerschule -
Ausbildungsunterlagen das Kapitel Material des DSV-Theorielehrbuchs (2013) als Download zur
Verfügung. Ebenso finden Sie die DSV-Skischulrahmenordnung auf der DSV-Homepage.

Viel Erfolg beim Vorbereiten sowie bei der Prüfung
wünscht Euch die DSV-Ausbildungsakademie!