

Theorieprüfung DSV-Skilehrer

Es gibt einige Fragen mit Kursiv geschriebenen Abchnitten und / Trennzeichen. Dies ist als Auswahl zu verstehen, und in der tatsächlichen Frage steht nur eine der Möglichkeiten.

Diese Lösung wurde nicht von mir selbst erstellt. Ich habe diese Lösung aus mehreren anderen Lösungen zusätzlich einiger Ergänzungen zusammengestellt. Anmerkungen oder Fragen können gerne an alex.baeuerle@uni-ulm.de gestellt werden.

Inhaltsverzeichnis

1	Sportorganisation	2
2	Sport-Recht-Sicherheit	7
3	Sportpädagogik	12
4	Sportdidaktik	20
5	Sportpsychologie	25
6	Biomechanik	32
7	Bewegungslehre	34
8	Trainingslehre	36
9	Ernährung	38

1 Sportorganisation

Aufgabe 1.

1 P.

Mit welcher Qualifikation ist man berechtigt, eine DSV-Skischule zu führen? Nennen sie alle Qualifikationsmöglichkeiten.

Lösung

- DSV-Skilehrer
- Instructor mit Skischulleiter Ausbildung

Quelle nicht gefunden.

Aufgabe 2.

2 P.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um als Skischule den Status DSV-Skischule zu erhalten?

Lösung

- Erfüllung des Kriterienkatalogs des DSV und der Landesskiverbände
- Regelmäßige Fortbildung der Skischulleiter alle 2 Jahre

DSV - Theorielehrbuch Seite 93

Aufgabe 3.

5 P.

Geben Sie einen Überblick zur IVSI. Gehen Sie dabei auf die Bedeutung für die Ausbildung im DSV ein.

Lösung

- IVSI = Internationaler Verband der Schneesport-Instruktoren
- Zusammenschluss nicht professioneller, aber ausgebildeter und geprüfter Lehrkräfte in den Disziplinen Ski-Alpin, Snowboard, Skitour, Telemark und Nordic.
- Die Ausbildungsgrundlage stellen die Mindestanforderungen für die Ausbildung in den Mitgliedsverbänden.
- Die IVSI-Marke ist eine international einheitliche Marke für den Instruktoren-Ausweis und dient als Nachweis für eine qualifizierte Aus- und Fortbildung. Auch der DSV vergibt die IVSI-Marke.

DSV - Theorielehrbuch Seite 53

Aufgabe 4.

4 P.

Skizzieren Sie die nationale und internationale Struktur des Schneesports.

Lösung

	Fachlich	Überfachlich
International	Interski International (IVSS, IVSI, ISIA), IBU, FIS	IOC
National (Bund)	Interski Deutschland (DVS)	DOSB, DSH

DSV - *Theorielehrbuch* Seite 44

Aufgabe 5.

4 P.

Welche Ausbildungsmöglichkeiten bietet der DSV seinen Mitgliedern im Leistungs- und Breitensport?

Lösung

Leistungssport	Breitensport
Trainer A, B, C, Sportwissenschaftler (in Kooperation mit der Uni Leipzig), Mit Trainer A Diplomtrainer möglich, IHK Wirtschafts-/Sportfachwirt	Trainer A, B, C, Skischulleiter, IHK Wirtschafts-/Sportfachwirt

DSV - *Theorielehrbuch* Seite 66-67

Aufgabe 6.

5 P.

Geben Sie einen Überblick zu INTERSKI DEUTSCHLAND (DVS) und nennen Sie fünf Mitgliedsverbände.

Lösung

Dachverband derjenigen Mitgliedsverbände, die sich mit Unterricht und Ausbildung im Schneesport befassen. Dazu zählen: Berufsverbände, Amateurverbände sowie sonstige Verbände, Organisationen und Behörden, zu deren Aufgaben die Aus-, Weiter- und Fortbildung im Schneesport gehören. Mitglieder sind:

- Deutscher Skiverband (DSV)
- Deutscher Skilehrerverband (DSLV)
- Deutscher Alpenverein (DAV)
- Deutscher Turnerbund (DTB)
- Naturfreunde Deutschlands
- Arbeitsgemeinschaft Schneesport an Hochschulen (ASH)
- Bundesministerium für Verteidigung für den Bereich der Bundeswehr
- Bayrisches Polizeisportkuratorium
- Deutscher Behindertensportverband (DBS)

DSV - Theorielehrbuch Seite 68-70

Aufgabe 7.

3 P.

Beschreiben Sie die Struktur des Deutschen Skiverbandes e.V. und der DSV Gesellschaften.

Lösung

Der DSV ist die Muttergesellschaft dreier unter seinem Dach gegründeter GmbHs. Der DSV e.V. gewährleistet den gemeinnützigen Teil der gesamten Vereinsarbeit. Alle wirtschaftlichen und vermarktungsrelevanten Aktivitäten sind ausgegliedert und den drei Gesellschaften Leistungssport, Marketing und Verwaltung zugeordnet.

Die drei GmbHs sind durch Lizenz-, Leistungs- und Mietverträge mit dem DSV als Muttergesellschaft eng verbunden. Sie sind untereinander durch Agentur- und Leistungsverträge verknüpft und werden jeweils von Aufsichtsräten und Geschäftsführern geleitet und verwaltet. Der DSV-Präsident hat jeweils den Vorsitz in den Aufsichtsräten der Leistungssport und Marketing GmbH. Der DSV-Schatzmeister ist in allen drei Aufsichtsräten tätig und zugleich Aufsichtsratsvorsitzender der Verwaltungs GmbH.

DSV - Theorielehrbuch Seite 75

Aufgabe 8.

5 P.

Was ist das oberste Verbandsorgan im DSV? Beschreiben Sie dessen Mitglieder und Aufgaben.

Lösung

Oberstes Verbandsorgan: Verbandsversammlung

Mitglieder:

- Ordentliche und außerordentliche Mitglieder des DSV
- Präsidium
- Vorsitzende der Ausschüsse und Referate
- Fachreferenten
- Geschäftsführer der drei GmbHs
- DSV-Direktoren
- Sportliche Leiter

Aufgaben:

- Entgegennahme der Berichte des Präsidiums
- Genehmigung des Stellenplans für Ehren- und Hauptamt
- Änderung und Beschluss aller Ordnungen und der Satzung

DSV - Theorielehrbuch Seite 80-81

Aufgabe 9.

5 P.

Was ist das oberste Gremium des Bereichs DSV-Sportentwicklung? Beschreiben Sie dessen Mitglieder und Aufgaben.

Lösung

Oberstes Gremium: Jahreskonferenz Sportentwicklung

Mitglieder:

- Mitglieder der Führung Sportentwicklung
- Präsidenten der Landesskiverbände

Aufgaben:

- Beratung und Beschluss von Grundsatzfragen und Schwerpunkten im Bereich Sportentwicklung
- Beschlüsse sind verbindliche Grundlage für alle untergeordneten Gremien und die DSV-Geschäftsstelle

DSV - Theorielehrbuch Seite 83

Aufgabe 10.

3 P.

Beschreiben Sie die Struktur der Aus- und Fortbildung von Lehrkräften innerhalb des DSV und der Landesskiverbände.

Lösung

Auf den Stufen Trainer-C und Trainer-B Breitensport bilden die Landeslehrteams der jeweiligen Landesskiverbände aus. Die Ausbildung zum Trainer-A Breitensport erfolgt zentral durch die Bundeslehrteams der verschiedenen Disziplinen. Eine Ausnahme bilden die Disziplinen Telemark und Ski-Inline, deren Lehrkräfte bereits ab der Stufe Trainer-C Breitensport zentral vom DSV ausgebildet werden.

DSV - Theorielehrbuch Seite 67

Aufgabe 11.

5 P.

Was sind die Landessportbünde? Erläutern Sie deren Aufgaben.

Lösung

Ein Landessportbund ist die Gemeinschaft der Sportvereine, Fachverbände, Kreissportbünde, Stadtsportbünde und Sportinstitutionen eines Bundeslandes.

Aufgaben sind:

- Interessenvertretung gegenüber Land, Kommunen und Öffentlichkeit
- Sportartübergreifende Förderung der Aus- und Fortbildung von Übungsleitern, Vereinsmanagern und Jugendleitern
- Bezahlung der ehrenamtlichen Übungsleiter und Trainer

- Unterstützung der ehrenamtlichen Vorstände in Vereinen und Verbänden
- Förderung des Senioren- und Gesundheitssports
- Koordination der gemeinsamen Aufgaben in Leistungs- und Breitensport, insbesondere im Kinder- und Jugendsport (Talentförderung)
- Unterstützung beim Bau und Erhalt von Sportstätten
- Gewährleistung des Versicherungsschutzes
- Förderung und Nutzung der Sportwissenschaft und der sportärztlichen Betreuung

DSV - Theorielehrbuch Seite 90

2 Sport-Recht-Sicherheit

Aufgabe 1.

3 P.

Was verstehen Sie unter der Eigenverantwortlichkeit des Schneesportlers?

Lösung

Schneesport darf grundsätzlich überall in freier Natur betrieben werden, aber stets auf eigene Gefahr. Ein gewisses Maß an Gefahr ist naturgegeben und muss auf schneesporthilfliche Weise bewältigt werden.

Bereitschaft, im Schadensfall, Schuld bei sich zu suchen. Vorsicht und Reaktionsbereitschaft sind geboten.

DSV - Theorielehrbuch Seite 103

Aufgabe 2.

6 P.

Was verstehen Sie unter der Verkehrssicherungspflicht und unter typischen und atypischen Gefahren? Nennen Sie hierfür jeweils vier Beispiele.

Lösung

Verkehrssicherungspflicht: Alle Pflichten, die derjenige auf sich nimmt, der ein Gelände dem öffentlichen Verkehr zugänglich macht. Somit haben Bergbahn- und Liftgesellschaften dafür Sorge zu tragen, dass den Schneesportlern nichts passiert.

Atypische Gefahr: Gefahr, die nicht vorhersehbar bzw. durch regelgerechtes Verhalten vermieden oder abgewendet werden kann.

- Großflächige Vereisungen
- Absturzgefahr innerhalb einer Abstandszone von zwei Metern neben dem Pistenrand
- Lawinen
- Gruppe/Verein steckt einen Lauf

Typische Gefahr: Vorhersehbar und durch vorausschauendes Fahren abwendbar.

- Eisplatten und apere Stellen
- Pistenraupen (plötzliches Auftauchen)
- Begrenzungen etc.

DSV - Theorielehrbuch Seite 104

Aufgabe 3.

3 P.

Erläutern Sie den Unterschied zwischen organisiertem und freiem Skiraum.

Lösung

Organisierter Skiraum: Pisten und gesicherter Randbereich von ca. 2 Metern neben dem Pistenrand und Skirouten

Freier Skiraum: übriges Gelände (Sportler bewegt sich hier auf eigene Gefahr)

DSV - Theorielehrbuch Seite 106

Aufgabe 4.

4 P.

Erläutern Sie den Unterschied zwischen einer geschlossenen und einer gesperrten Strecke. Beschreiben Sie mögliche Konsequenzen und Folgen, wenn Sie eine gesperrte Strecke befahren.

Lösung

Geschlossene Strecke: Befahren auf eigene Gefahr; Kein Anspruch auf Verkehrssicherung; Wird durch Anzeigetafel an Berg-/Talstation bekannt gegeben

Gesperrte Strecke: Verbot der Streckennutzung, da Gefährdung anderer; Anzeige durch gelb-schwarzes Sperrschild; Sperrung durch Verwaltungsbehörde

Konsequenzen: Bußgelder; Gefährdung anderer (Haftpflichtversicherung kann Zahlung im Schadensfall verweigern), wer eine gesperrte Strecke trotzdem befährt, handelt grob fahrlässig oder gar vorsätzlich; Lawinen (Rettungsmaßnahmen werden gefährdet); Abfahrtsstrecke (Rennläufer wird gefährdet)

DSV - Theorielehrbuch Seite 108-110

Aufgabe 5.

3 P.

Erläutern Sie die räumlichen, sachlichen und persönlichen Anwendungsbereiche der FIS-Regeln.

Lösung

Räumlicher Geltungsbereich: Gesicherter Pisten- und Loipenbereich, freies Skigelände (Freeride- und Skitourbereich)

Sachlicher Geltungsbereich: Für Alpinski sowie für sämtliche Sportgeräte, die durch ihre Gleiteigenschaften eine dem Skifahren vergleichbare Abfahrt ermöglichen (= schwerkraft-abhängige Schnee- gleitgeräte)!entscheidend: technische Möglichkeit, kantengesteuert zu fahren, die Richtung zu ändern und zu bremsen

Persönlicher Geltungsbereich: Für jedermann, der am Schneesport teilnimmt.

DSV - Theorielehrbuch Seite 111-112

Aufgabe 6.

2 P.

Nennen und erläutern Sie die FIS-Verhaltensregeln 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10 für Skifahrer und Snowboarder.

Lösung

1. *Rücksicht auf die anderen Skifahrer und Snowboarder:* Jeder Skifahrer/Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
2. *Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise:* Jeder Skifahrer/Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.
3. *Wahl der Fahrspur:* Der von hinten kommende Skifahrer/Snowboarder muss seine Fahrspur so wählen, dass er vor ihm fahrende Skifahrer/Snowboarder nicht gefährdet.
4. *überholen:* überholt werden darf von oben oder unten, von rechts oder links, aber immer nur mit einem Abstand, der dem überholten Skifahrer/Snowboarder für alle seine Bewegungen genügend Raum lässt.
5. *Einfahren, Anfahren und hangaufwärts Fahren:* Jeder Skifahrer/Snowboarder, der in eine Skiabfahrt einfahren, nach einem Halt wieder anfahren oder hangaufwärts schwingen oder fahren will, muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er dies ohne Gefahr für sich und andere tun kann.
6. *Anhalten:* Jeder Skifahrer/Snowboarder muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen einer Abfahrt aufzuhalten. Ein gestürzter Skifahrer/Snowboarder muss eine solche Stelle so schnell wie möglich freimachen.
7. *Aufstieg und Abstieg:* Ein Skifahrer/Snowboarder, der aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Rand der Abfahrt benutzen.
8. *Beachten der Zeichen:* Jeder Skifahrer/Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.
9. *Hilfeleistung:* Bei Unfällen ist jeder Skifahrer/Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.
10. *Ausweispflicht:* Jeder Skifahrer/Snowboarder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalls seine Personalien angeben.

DSV - Theorielehrbuch Seite 488-489

Aufgabe 7.

2 P.

Beschreiben Sie kurz die Voraussetzungen zur Gründung eines rechtsfähigen Vereins.

Lösung

- Mindestmitgliederzahl 7 Personen, §56 BGB
- Satzung (Vereinszweck, Sitz des Vereins, Ziel, dass der Verein eingetragen werden soll), §57 BGB
- Rechtsfähigkeit wird mit Eintragung erlangt
- Eintragung nach §§59-66 BGB

DSV - Theorielehrbuch Seite 116

Aufgabe 8.

7 P.

Beschreiben Sie die Aufsichtspflicht. Nennen sie dabei die Art und Kriterien sowie die Anforderungen an die Erfüllung der Aufsichtspflicht.

Lösung

Rechtsgrundlage der Aufsichtspflicht: Gesetzlich: z.B. Aufsichtspflicht von Eltern für ihre Kinder, §§1626 ff. BGB; Vertraglich durch die vereinbarte Übernahme, z.B. Kinderbetreuer, DSV-Übungsleiter

Art der Aufsichtspflicht: Aufsicht über Minderjährige zum Schutz Dritter vor Schädigung durch den Aufsichtsbedürftigen; Aufsicht zur Verhinderung von Schäden am Aufsichtsbedürftigen (Obhutspflicht); Sorgfaltspflicht

Kriterien der Aufsichtspflicht: Alter; Geistige Fähigkeiten; Charakter; Vorhersehbarkeit des Schadenseintritts; Objektive Anforderungen der konkreten Situation

Anforderungen an die Erfüllung der Aufsichtspflicht:

Allgemein: Vorsorgliche Belehrung und Warnung; Ständige Überwachung; Eingreifen so weit erforderlich

Speziell an die Lehrkraft: Gefährdungsfreies Vermitteln der Skitechnik; Vermeiden unnötiger Gefahren für sich und andere; Überprüfung der Ausrüstung; Niemanden zum Mitfahren zwingen (Fahren über die Verhältnisse vermeiden); FIS-Regeln und DSV-Tipps schulen und deren Einhaltung überwachen

DSV - Theorielehrbuch Seite 119-120

Aufgabe 9.

4 P.

Nennen Sie die wichtigsten Inhalte einer Zielvereinbarung bei mehrtägigen Schneesportkursen für Kinder und Jugendliche mit Übernachtung.

Lösung

- Inhalt und Rahmenprogramm der Maßnahme
- Hausordnung (Nachtruhe etc.)
- Freizeitregelung (Ausgang, Gaststättenbesuch etc.)
- Keine Suchtstoffe (Alkohol, Nikotin, Drogen etc.)
- Ausnahmen (ggf. bei Alkohol in geringen Mengen)
- Festlegung von Folgen bei Verstößen
- Ausrüstungshinweise
- Versicherungshinweise (v.a. auch für Maßnahmen im Ausland)
- Kostenregelung einschließlich Taschengeldempfehlung
- Name, Anschrift und tel. Erreichbarkeit des Leiters, der Ausbilder und Betreuer oder, noch besser, gegenseitiger Austausch der Telefonnummern

Aufgabe 10.

4 P.

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.

Lösung

Das Jugendschutzgesetz (JuSchG)

		nicht erlaubt	erlaubt	(Dieses Gesetz gilt nicht für verheiratete Jugendliche)	Kinder unter 14 Jahre	Jugendliche unter 16 Jahre	Jugendliche unter 18 Jahre
Eltern müssen nicht alles erlauben, was das Gesetz gestattet. Sie tragen bis zur Volljährigkeit die Verantwortung.							
§ 4	Aufenthalt in Gaststätten		●		●	● bis 24 Uhr	
§ 4	Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben						
§ 5	Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen, u. a. Disco (Ausnahmegenehmigung durch zuständige Behörde möglich)		●		● bis 24 Uhr		
§ 5	Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe. Bei künstl. Betätigung o. zur Brauchtumspflege				bis 22 Uhr	bis 24 Uhr	bis 24 Uhr
§ 6	Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen. Teiln. an Spielen mit Gewinnmöglichkeiten						
§ 7	Anwesenheit bei jugendgefährdenden Veranstaltungen und in Betrieben (Die zuständige Behörde kann Alters- und Zeitbegrenzungen sowie andere Auflagen anordnen.)						
§ 8	Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten (Die zuständige Behörde kann Maßnahmen zur Gefahrenabwehr treffen.)						
§ 9	Abgabe / Verzehr von Brantwein, brannweinhaltigen Getränken u. Lebensmitteln						
§ 9	Abgabe / Verzehr anderer alkoholischer Getränke; z. B. Wein, Bier o. ä. (Ausnahme: Erlaubt bei 14- u. 15-jährigen in Begleitung einer personensorgeberechtigten Person [Eltern])						
§ 10	Abgabe und Konsum von Tabakwaren						
§ 11	Kinobesuche Nur bei Freigabe des Films und Vorspanns: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“ (Kinder unter 6 Jahren nur mit einer erziehungsbeauftragten Person. Die Anwesenheit ist grundsätzlich an die Altersfreigabe gebunden! Ausnahme: „Filme ab 12 Jahren“: Anwesenheit ab 6 Jahren in Begleitung einer personensorgeberechtigten Person [Eltern] gestattet.)			bis 20 Uhr	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr	
§ 12	Abgabe von Filmen o. Spielen (auf DVD, Video usw.) nur entsprechend der Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“						
§ 13	Spielen an elektron. Bildschirmspielgeräten ohne Gewinnmöglich. nur nach den Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“						

● = Beschränkungen } werden durch die Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person aufgehoben.
Zeitliche Begrenzungen }

3 Sportpädagogik

Aufgabe 1.

4 P.

Diskutieren Sie den Begriff der Handlungsfähigkeit im Schneesport.

Lösung

Handlungsfähigkeit im engeren Sinne als praxisbezogener Begriff bezieht sich hier auf die spezifische Handlungsfähigkeit im Schneesport. Aufgrund der äußereren Rahmenbedingungen (Outdoor, Skigebiet als Bewegungsraum u.a.) benötigen die Schüler ein bestimmtes Maß an motorischem Können, konkrete sportartspezifische Kenntnisse (FIS-Regeln, Verhalten in der Gruppe, Orientierung im Gebiet u.a.) sowie die Bereitschaft, das Wissen und Können auch tatsächlich anzuwenden. Der Erwerb von Kompetenzen soll die Schüler befähigen, sicher, selbstständig und souverän am Schneesport teilzunehmen.

Handlungsfähigkeit im weiteren Sinne heißt nicht nur, die Sportart ausüben zu können. Die Schüler sollen sich im Schneesport so gut auskennen, dass entscheiden können, was Schneesport für sie bedeutet. Ziel ist, über die konkrete sportliche Aktivität hinaus, selbstbestimmt und mündig zu entscheiden, was für das eigene Leben relevant ist und damit die eigene Identität zu stärken.

DSV - Theorielehrbuch Seite 144

Aufgabe 2.

5 P.

Nennen Sie die grundlegenden Zielsetzungen im Schneesport aus sportpädagogischer Sicht und erläutern Sie diese jeweils anhand eines Beispiels.

Lösung

Ziele im Schneesport: bewegungsbezogenes Lernen und Persönlichkeitsentwicklung
Bewegungsbezogenes Lernen:

- Bewegungserfahrungen, die sich einer direkten Belehrung entziehen, in möglichst großer Vielfalt zu fördern: subjektive Innenansicht der Bewegung
- Bewegungskönnen anhand der sportartspezifischen Strukturen und grundlegenden Technikmerkmale einschließlich Kenntnissen über Aktions-Funktions-Zusammenhänge vermitteln: objektive Außenansicht der Bewegung
- Bewegungsbezogene Einstellungen und Haltungen fördern, die eine intensive und verantwortungsvolle Auseinandersetzung mit Gegebenheiten und Herausforderungen im Schneesport unterstützen

Beispiel: Anhand Bewegungsmerkmale Bewegungskönnen verbessern.

Persönlichkeitsentwicklung aus pädagogischer Sicht:

- Selbstbestimmung: Die Schüler sollen für sich selbst Sinn in bestimmten Aktivitäten oder situativen Gegebenheiten des Schneesports entdecken und entsprechende Entscheidungen treffen.

- **Mitbestimmung:** Die Schüler können ihren eigenen Standpunkt, ihre Interessen und Bedürfnisse, also ihre eigene Sinnfindung innerhalb der Gruppe kommunizieren und vertreten.
- **Solidarität:** Die Schüler können die Sinnfindungen anderer, also deren Standpunkte, Interessen und Bedürfnisse, anerkennen. Sie sind also kompromissbereit, zeigen Hilfsbereitschaft und treten aktiv für andere Gruppenmitglieder ein.

Beispiel: äußern eigener Ideen zu neuen übungen (Mitbestimmung).

DSV - Theorielehrbuch Seite 146-153

Aufgabe 3.

5 P.

Erläutern Sie den Unterschied zwischen Außen- und Innensicht von Bewegungen. Diskutieren Sie den Einsatz im Unterricht.

Lösung

Objektive Außenansicht: Sicht auf die Bewegung anhand ihrer Struktur- und Technikmerkmale. Orientiert sich an den konkreten Merkmalen von Bewegungstechniken. Im Unterricht soll anhand der Bewegungsmerkmale und des Wissens über aktionale und funktionale Zusammenhänge im situativen Bezug das Bewegungskönnen des Schülers verbessert werden.

Subjektive Innenansicht: Sicht des Schülers seines sich Bewegens. Spüren von Bewegungserfahrungen (Erfahrungsqualitäten). Bedingt durch die individuelle Auseinandersetzung mit der Umwelt. Im Unterricht soll das Erfahrungsspektrum erweitert werden.

Fazit: Man sollte sich nicht zu stark im Unterricht an Technikleitbildern orientieren, jeder Schüler soll Technikmerkmale individuell umsetzen und mit seinen eigenen körperlichen Voraussetzungen in Einklang bringen. Das Bewegungslernen soll im Wechsel von technikorientiertem Bewegungskönnen und Bewegungserleben gestaltet sein.

DSV - Theorielehrbuch Seite 147-149

Aufgabe 4.

6 P.

Nennen Sie die drei Fähigkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung und beschreiben Sie diese jeweils anhand eines Beispiels.

Lösung

Selbstbestimmung: Die Schüler sollen für sich selbst Sinn in bestimmten Aktivitäten oder situativen Gegebenheiten des Schneesports entdecken und entsprechende Entscheidungen treffen. *Mitbestimmung:* Die Schüler können ihren eigenen Standpunkt, ihre Interessen und Bedürfnisse, also ihre eigene Sinnfindung innerhalb der Gruppe kommunizieren und vertreten. *Solidarität:* Die Schüler können die Sinnfindungen anderer, also deren Standpunkte, Interessen und Bedürfnisse, anerkennen. Sie sind also kompromissbereit, zeigen Hilfsbereitschaft und treten aktiv für andere Gruppenmitglieder ein.

DSV - Theorielehrbuch Seite 151

Aufgabe 5.

6 P.

Was verstehen Sie unter reflexivem Lehren und Lernen?

Lösung

Lernen soll reflexiv begleitet werden, um nachhaltig zu sein. Das Nachdenken über das Erlebte und dessen Thematisierung im Unterricht gilt als zentrales Element des Lernprozesses. Die Reflexion kann sich auf motorische Aspekte (Bewegungserlebnisse) und auf das psychische (Emotionen) und soziale Erleben (Erlebnisse im Austausch mit anderen) beziehen.

Schwerpunkte der Reflexion:

- Die Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung in aktuellen Situationen, sodass die Schüler für das, was sie erleben, sensibilisiert werden.
- Das Verständnis für Zusammenhänge und Abläufe. Warum passiert das was gerade geschieht?
- Die Verknüpfung des Erlebten mit früheren Erfahrungen, um das Ereignis vor dem jeweils eigenen Erfahrungshorizont deuten und einordnen zu können. Dazu gehört auch die Verknüpfung von neuem Wissen mit bereits bekannten Zusammenhängen.

Ziel der Reflexion: Nachhaltiges Verstehen von Bewegungsphänomenen ebenso wie von psychischen Aspekten und sozialen Ereignissen: Erproben und Verstehen und Einordnung in den Gesamtzusammenhang.

DSV - Theorielehrbuch Seite 154

Aufgabe 6.

6 P.

Nennen Sie die physischen und psychosozialen Lernvoraussetzungen für Schüler im Vorschulalter/ Schulkindalter/ in der Pubertät/ im Erwachsenenalter.

Lösung

Lernender	physische Lernvoraussetzungen	psychosoziale Lernvoraussetzungen
Vorschulalter	3-4 Jahre: Lernen von Bewegungsgrundformen; 4-6 Jahre: Ausdifferenzierung der Bewegungsgrundformen, Kombination von Bewegungen und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	Intensives Spiel- und Bewegungsbedürfnis; Aufmerksamkeitsspanne ausgesprochen kurz; Im sozialen Kontakt noch stark auf sich selbst bezogen und teilweise von Gruppenspielen oder Partneraufgaben überfordert
Schulkindalter (7J. bis Pubertät)	Veränderung der Körperproportionen; Sehr gute Last-Kraft- und Hebelverhältnisse; Ideale Voraussetzungen für das Bewegungslernen; Rasche Fortschritte in der motorischen Lernfähigkeit; goldenes Lernalter	Begeisterung und Entdeckerfreude können leicht in übermut und Unkontrolliertheit umschlagen; Spontanes und intuitives Lernen; Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Reflexionsfähigkeit, Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit; Entwicklung im Sozialverhalten: mit sozialem Kontakt steigt das Empfinden für die eigene Individualität
Pubertät (M: 11/12 bis 13/15; J: 12/14 bis 15/17)	Gravierender Wachstumsschub, Änderung der gewohnten Proportionen; Störung der Bewegungsabläufe, somit anpassen und neu lernen; Gewohnte Handlungsabläufe funktionieren u.U. nicht mehr, neue sind noch nicht stabilisiert; Mögl. Stagnation des Bewegungslernens; Große Unterschiede im physischen Entwicklungsstand	Veränderung des eigenen Körpers irritiert; Unklare Rolle im sozialen Kontext: der Kindheit entwachsen, im Erwachsenenalter noch nicht wirklich angekommen, dadurch Verunsicherung, durch die das Erleben der eigenen Kompetenz sowohl in bewegungsbezogener als auch in persönlichkeitsbezogener Hinsicht reduziert sein kann; Starke Zunahme der intellektuellen Fähigkeiten; Werden zunehmend selbstständig; Teilzeit-Experten
Erwachsenenalter (Ab 18/20 Jahren)	Ca. 18-30/35 J.: Harmonisierung der körperlichen Proportionen, gleichbleibende Körperproportionen und relativ konstante motorische Leistungsfähigkeit; zweites goldenes Lernalter; hohe physische Leistungsfähigkeit; Ab ca. 30/35 J.: Motorische Leistungsminderung	Psychische Ausgeglichenheit; Auseinandersetzung mit abnehmender Leistungsfähigkeit

DSV - Theorielehrbuch Seite 156 - 163

Aufgabe 7.

4 P.

Nennen Sie verschiedene Rollen, die Sie als Schneesportlehrer einnehmen können. Beschreiben Sie eine davon.

Lösung

Rollen des Schneesportlehrers:

- Lernbegleiter
- Vorbild oder Modell
- Ansprechpartner und Vertrauensperson
- Organisator

Schneesportlehrer als Vorbild: Durch unser Verhalten bestimmen wir in großem Maße mit, wie Schüler in bestimmten Situationen agieren, nicht zuletzt bedingt durch unseren Expertenstatus.

Der Skilehrer präsentiert sich permanent mit seinem Fahrkönnen. Schüler lernen auch

durch Nachahmung, daher spielt unser Fahrkönnen für das bewegungsbezogene Lernen eine große Rolle.

In Bezug auf ein persönlichkeitsbezogenes Lernen orientieren sich unsere Schüler häufig an unserem Verhalten. Umgang mit Leistungsunterschieden in der Gruppe, Vermittlung von Erfolgserlebnissen, Umgang mit Konflikten.

Vorbildfunktion hinsichtlich weiterer handlungsrelevanter Kompetenzen im Schneesport: Verhalten im Skigebiet, Sicherheit etc.

DSV - Theorielehrbuch Seite 163-172

Aufgabe 8.

6 P.

Nennen Sie die drei relevanten Aspekte für das Führen von Gruppen und erläutern Sie diese jeweils anhand eines Beispiels.

Lösung

Verhalten:

Verbales Verhalten: das gesprochene Wort, die Information, Zahlen, Daten, Fakten

Nonverbales Verhalten: Mimik, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt

Paraverbales Verhalten: Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit, Sprachmelodie

Nonverbale und paraverbale Signale werden höher bewertet als die verbalen Signale.

Keine Doppelbotschaften senden, bei denen mehrere Signale im Widerspruch zueinander stehen, sondern klar und in den Signalen eindeutig sein.

Das gesprochene Wort muss gelebt werden!

Versuch:

Durch Versuche entwickeln wir ein Gespür für die einzelnen Kursteilnehmer (unterschiedliche Lerntypen, jeweilige Motivation) und können auch die Ansprache individuell modifizieren.

Erfolg:

Im Schneesport kann Erfolg sehr unterschiedlich aussehen, je nach Motivation und Ziel. Damit ist der Begriff bedeutungsoffen.

Wesentliche Aufgabe: Erfolg zusammen mit der Gruppe definieren und damit ein Ziel für alle zu finden.

DSV - Theorielehrbuch Seite 172-175

Aufgabe 9.

6 P.

Wie lautet die Definition von Führung. Geben Sie je zwei Beispiele zur verbalen und nonverbalen Führung von Personen im Unterricht Ihrer Disziplin.

Lösung

Führung ist die Art und Weise, wie ich mich verhalte, wenn ich versuche, andere zum Erfolg zu führen.

Verbale Führung: das gesprochene Wort, Zahlen, Daten, Fakten

Nonverbale Führung: Mimik, Gestik, Körperhaltung Blickkontakt

Aufgabe 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.

Lösung

Forming (Kennenlernen)

Für das Gelingen des Kurses sehr wichtig, denn hier treffen die Teilnehmer mit ihren Werten, Einstellungen und Vorerfahrungen zum ersten Mal aufeinander.

Schüler sind auf Lehrkraft ausgerichtet und verhalten sich untereinander nett, tasten sich ab und versuchen ihren Platz in der Gruppe zu finden

Lehrer:

Vorgabe von Richtung und Struktur, Reglementierung der Verhaltensweisen, Regeln und Normen

Herstellung eines guten Kontakts zwischen Lehrer und Schülern

Provokation und Förderung der Kommunikation unter Schülern

Storming (Machtkampf)

Gruppenmitglieder sind bemüht, Unterschiede hervorzuheben und sie suchen ihren Platz, ihre Rolle in der Gruppe. Dabei kann es zu Konkurrenz- oder Machtkämpfen und Konflikten kommen.

Lehrer:

Klare und konsequente Einforderung der Einhaltung der Regeln

Lehrer als Moderator beobachtet und agiert prozessorientiert

Unterstützt die Schüler dabei, ihren Platz und ihre Rolle in der Gruppe zu finden

Sieht und wertschätzt individuelle Leistungen, somit individuelle Aufmerksamkeit

Norming (Vertrautheit)

Die Beziehung zur Lehrkraft verliert an Bedeutung. Die Gruppe kommt allmählich zum Laufen. Gruppe hat sich auf gemeinsame Regeln und Normen geeinigt. Teilnehmer akzeptieren ihre Rollen und füllen sie aus. Das Verhalten des Einzelnen wird damit für die anderen einschätzbar und kalkulierbar. Das Vertrauen untereinander wächst und es besteht die Chance auf ein Wir-Gefühl.

Lehrer:

In den Hintergrund treten und für einen guten Rahmen sorgen

Mehr und mehr Verantwortung an die Gruppe abgeben *Performing (Differenzierung)*

Die Zusammenarbeit der Gruppe verläuft erfolgreich und ihre Mitglieder unterstützen sich gegenseitig.

Lehrer:

Aufrechterhaltung der vorhandenen positiven Gruppendynamik: Wie ein DJ, der es schafft, die Tanzfläche zu füllen, braucht der Lehrer nun einen Spürsinn dafür, was die Gruppe gerade braucht. Wir müssen mit verschiedenen Übungen, Aufgaben etc. das bieten, was die Gruppe gerade will.

Moderator und Impulsgeber

Adjourning (Ablösung)

Teilnehmer orientieren sich neu, weg von der Gruppe

Lehrer hat die Aufgabe, den Prozess des Abschieds zu steuern

DSV - Theorielehrbuch Seite 173 - 186

Aufgabe 11.

6 P.

Erläutern Sie den Unterschied zwischen einer Gruppe und einem Team.

Lösung

Ein Team ist eine Gruppe von Personen mit komplementären Fähigkeiten, die für einen gemeinsamen Zweck und eine Reihe spezifischer Leistungsziele eingesetzt werden. Mitglieder haben sich verpflichtet, miteinander zu arbeiten, um das gemeinsame Ziel zu erreichen, und tragen Verantwortung für die Ergebnisse des Teams.

Als Lehrkräfte müssen wir uns gut überlegen, ob wir eine funktionierende Gruppe oder ein Team benötigen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Für einen gewöhnlichen Skikurs ist es sicherlich schon sehr gut, wenn die Gruppe die Performing-Phase erreicht.

DSV - Theorielehrbuch Seite 184

Aufgabe 12.

3 P.

Nennen Sie 6 Regeln zur Förderung einer positiven Gruppendynamik.

Lösung

- Alle Mitglieder haben Anspruch darauf, ernst genommen zu werden.
- Wir sprechen laut und deutlich, sodass alle uns verstehen können.
- Der Ton macht die Musik. Wir prüfen, in welcher Stimmung wir vor die Gruppe treten.
- Wir achten nicht nur auf unsere Sprache, sondern auch auf Mimik und Gestik.
- Wir signalisieren unseren Gruppenmitgliedern, dass wir zuhören und sie verstehen. Dabei verwenden wir von ihnen benutzte Worte, wiederholen ihre Aussagen, erinnern an die morgens beim Start geäußerten Erwartungen.
- Wir helfen den anderen, sagen aber auch, wenn wir selbst Hilfe brauchen.
- Wir arbeiten mit Abschiedsritualen.

DSV - Theorielehrbuch Seite 188

Aufgabe 13.

4 P.

Wie zeigen Sie echtes Interesse an den Teilnehmern? Welchen Effekt hat das auf den Teilnehmer?

Lösung

Interesse Zeigen:

- Aufmerksames Zuhören
- Teilnehmer ernst nehmen
- Keine missverständlichen Botschaften senden
- Neugierig sein und Teilnehmer nach Hobbies, Beruf etc. fragen
- Richtige Sprach- und Bildebene
- Lernen, wie die Teilnehmer ticken und welche Ansprache sie brauchen
- Lernen mit welchen methodischen Grundsätzen und Verfahren wir die Teilnehmer locken können

Effekt:

Bessere Gruppendynamik, Bessere Lernatmosphäre, Echtes Interesse vermittelt Vertrautheit - Leichteres Lernen für den Teilnehmer

DSV - Theorielehrbuch Seite 184

4 Sportdidaktik

Aufgabe 1.

4 P.

Nennen und beschreiben Sie vier didaktische Prinzipien für die Gestaltung des Schneesportunterrichts.

Lösung

Unterricht sollte:

- erfahrungsorientiert sein: Wir erklären unseren Schülern Zusammenhänge nicht nur, sondern bieten ihnen Gelegenheiten, sie auch zu erleben und zu erspüren.
- handlungsorientiert sein: Wir sorgen für Lernsituationen, in denen die Schüler selbst tätig sein können (z.B. bei der Wahl der Pisten, der Organisation in der Gruppe, dem Umgang mit dem Material usw.)
- individualisiert sein: Wir gehen auf jeden Schüler mit seinen jeweiligen Voraussetzungen und Entwicklungszielen ein.
- reflexiv sein: Wir sprechen mit den Schülern über Erlebtes und regen zum Nachdenken darüber an.

DSV - Theorielehrbuch Seite 197

Aufgabe 2.

3 P.

Welche personalen / materialen Voraussetzungen berücksichtigen Sie im Schneesportunterricht?

Lösung

Personale Voraussetzungen:

Individuelle Voraussetzungen der Schüler: Alter und Entwicklungsstand; Aktuelles schneesportliches Können und Wissen; Einstellungen und Haltungen in Bezug auf bewegungsorientierte Aktivitäten; Interessen und Wünsche

Voraussetzungen der Gruppe: Wie funktioniert die Gruppe im Zusammenspiel/ als Einheit? Beeinflusst Unterrichtsmethoden, Inhalte, Fahrtempo etc.

Schneesportlehrer: Eigene Voraussetzungen – Wissen und Können, Einstellungen und Haltungen, Interessen und Wünsche; bestimmen den Unterricht grundlegend mit; Geprägt durch Vorerfahrungen, die zu unserem persönlichen Verständnis vom Schneesport führen und bestimmen, was wir wie an unsere Schüler weitergeben wollen.

Materielle Voraussetzungen:

Gelände- und Schneeverhältnisse; Wetterverhältnisse; Ausrüstung

DSV - Theorielehrbuch Seite 199-211

Aufgabe 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.

Lösung*Direkte Steuerung:*

Schneesportlehrer als Instrukteur; Führt Regie im Unterricht; Wählt Ziele und Inhalte aus; Nimmt Einteilung sinnvoller Lerneinheiten vor; Sorgt für klares, strukturiertes, systematisches Vorgehen; Berücksichtigt individuelle Differenzierung und Selbständigkeit der Schüler

Beispiel: Der Schneesportlehrer stellt mehrere aufeinander aufbauende Aufgaben zum Befahren einer Wellenbahn (Befahren in der Falllinie mit Beugen der Beine auf der Welle, Anfahrt in Schrägfahrt mit Beugen auf der Welle etc.). Er erläutert den Schülern Aktions-Funktions-Zusammenhänge und jeweils denn Sinn der Aufgabe. Er beobachtet die Schülerfahrten im Umlaufbetrieb und gibt jedem Schüler nach seiner Fahrt ein Feedback zum Bewegungsablauf.

Kooperative Steuerung:

Ziele und Inhalte werden nicht endgültig vom Schneesportlehrer festgelegt; Lehrer bringt Themen und Inhalte ein, die verhandelbar sind; Schüler handeln aus Forscherdrang, Neugier, Interesse und Motivation durch selbst initiiertes Problemlösen; Lehrer sorgt für Rahmen und Gelegenheiten, das Gelernte und Erfahrene selbstständig und vielseitig einzusetzen

Beispiel: Der Schneesportlehrer gibt das Thema bekannt und lässt die Schüler in einer Fahrt in der Falllinie der Wellenbahn testen. Die Schüler bringen Ideen ein, welche Bewegungen zum Befahren sinnvoll sein könnten. Die Ideen werden erprobt und die Effekte verschiedener Lösungen kurz besprochen. In weiteren Fahrten werden auf Vorschlag des Lehrers und/oder Schülers weitere Aspekte verändert, z.B. der Anfahrtswinkel auf die Welle oder das Fahrtempo. Ein kurzes Abschlussgespräch fasst die Bewegungserlebnisse zusammen.

Indirekte Steuerung:

Schneesportlehrer gestaltet Lernumgebungen anhand von Geländewahl, Materialien und Aufgaben; Die Schüler lernen anhand authentischer Probleme in verschiedenen Kontexten; Die Schüler lernen im sozialen Austausch

Beispiel: Der Schneesportlehrer lässt die Schüler eine Wellenbahn im Umlaufbetrieb befahren. Er ermuntert zu testen, wie es am besten geht bzw. welche unterschiedlichen Bewegungsmöglichkeiten es gibt. Nach einigen Fahrten lässt er die Schüler mit einem Partner Trainingsteams bilden. Die Paare sprechen bei jedem Durchgang ab, was sie nun ausprobieren wollen. Nach einigen Fahrten stellt der Lehrer Richtungstore auf die Wellen, die zu umfahren sind. Etwas später verändert er deren Position noch weiter aus der Falllinie heraus. Zum Abschluss werden die Varianten und die resultierenden Bewegungserlebnisse besprochen.

Aufgabe 4.

4 P.

Beschreiben Sie jeweils ein Beispiel für eine Mündliche und Schriftliche Reflexion der Unterrichtsinhalte.

Lösung

Mündliche Reflexion: Drei Smileys in den Schnee legen und dann Fragen zu den verschiedenen Ereignissen des Tages stellen. Die Schüler laufen bei jeder Frage zu dem Smiley, der ihrer Antwort entspricht.

Schriftliche Reflexion: Schüler bekommen zu Beginn ein Trainingstagebuch, in das sie verschiedene Sachen eintragen können. Bestimmte Inhalte sind vorgegeben (Ziele, Selbst-einschätzungen).

DSV - Theorielehrbuch Seite 228-229

Aufgabe 5.

4 P.

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.

Lösung

Ab 4:

- Kinder reagieren stark auf Körpersprache. Nonverbales ist oft wichtiger als Worte. Al- so: Viel Wert auf Mimik und Gestik legen!
- Blickkontakt während des Gesprächs ist in diesem Alter nicht so wichtig wie in anderen Altersgruppen. Wir sollten nur die Aufmerksamkeit der Kinder sicherstellen.
- Die Kinder haben eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne, deshalb kurze Sätze und einfache Wörter verwenden. Gespräche mit einzelnen Kindern sollten nur kurz sein.
- Bei der Formulierung helfen, wenn den Kindern Wörter fehlen. Aber unbedingt nach- fragen, ob unsere Ergänzung stimmt!
- Fragen umformulieren und wiederholen, wenn das Kind eine Frage nicht versteht.
- Bildhafte Sprache und phantasiereiche (Bewegungs-)Geschichten einsetzen.
- Auf Augenhöhe kommunizieren schafft Nähe.

Ab 7:

- Wir verwenden weiterhin bildhafte Sprache und phantasiereiche Geschichten.
- Durch einen Sprung in der kognitiven Entwicklung (Lesen und Schreiben, abstraktes Denken) wird kindgerechtes Erklären funktionaler Zusammenhänge möglich.
- Ironische Aussagen werden oft nicht verstanden.
- Bei der Formulierung helfen, wenn den Kindern Wörter fehlen. Aber unbedingt nach- fragen, ob unsere Ergänzung stimmt!

- Materielle Belohnungen (eine besondere Abfahrt aussuchen dürfen, Gummibärchen etc.) stehen im Vordergrund, die Bedeutung immaterieller Belohnung (Wertschätzung durch uns und Mitschüler) nimmt jedoch zu.

Ab 10:

- Konkrete Erklärungen sind möglich, schwierige Wörter müssen wir erläutern, bildhafte Sprache als Variante bzw. Untermalung einsetzen.
- Erklärungen funktioneller Zusammenhänge werden verstanden und sind sinnvoll, aber die Freude am Ausprobieren überwiegt.
- Langatmige Erklärungen langweilen.
- Die Meinung der gleichaltrigen ist ein wichtiger Maßstab, die soziale Akzeptanz spielt eine große Rolle.
- Die Bedeutung materieller Belohnungen nimmt ab (wird aber immer noch geschätzt), die Bedeutung immaterieller Belohnung (Lob/Anerkennung durch Erwachsene und Gleichtaltrige) wird sehr groß.

Ab 12:

- Die intellektuellen Fähigkeiten nehmen stark zu, Jugendliche denken über vieles nach.
- Heranführen an die Fachsprache (insbes. im Leistungssport).
- Fachsprache nutzen, aber mit Alternativbegriffen begleiten.
- Jugendliche wollen nicht belehrt werden. Fragen stellen und die Gruppe gemeinsam an einer Sache arbeiten lassen, funktioniert besser.
- Die Betonung auf Neues entdecken und ausprobieren ist hier genauso Gewinn bringend wie bei Kindern, um das Interesse wach zu halten.
- Jugendliche wollen ernst genommen werden. Wenn wir ihnen eine Frage stellen, sollten wir uns auch für die Antwort interessieren.
- Anerkennung durch Gleichtaltrige steht im Zentrum.
- Die Kommunikation zwischen Gleichtaltrigen ist sehr intensiv, gegenüber Erwachsenen deutlich zurückhaltender.
- Körpersprache verrät vieles, was verbal nicht mitgeteilt wird, v.a. Unsicherheiten.

Ab 15:

- Wir führen Fachsprache ein und nutzen sie anschließend.
- Unsere Aussagen sollten klar verständlich, präzise und informativ sein.
- Aktives Zuhören zeigt Verbindlichkeit (non-verbal: z.B. Augenkontakt, Kopfnicken; verbal: z.B. Nachfragen, Kommentieren, Schüleraussagen in eigene Ansagen einbeziehen).

- Wir sind als Experten gefragt und überzeugen v.a. durch unsere freundlich vermittelte Fachkompetenz.
- Wir betreuen individuell und vermitteln auch das entsprechende Gefühl.
- Nonverbale Botschaften der Schüler dienen als wichtige Informationsquelle in Bezug auf Dinge, die im Rahmen der Gruppe aufgrund sozialer Gepflogenheiten evtl. nicht geäußert werden.

DSV - Theorielehrbuch Seite 234-236

5 Sportpsychologie

Aufgabe 1.

3 P.

Definieren Sie den Begriff der Sportpsychologie und nennen Sie die Ziele der Sportpsychologie im Schneesport.

Lösung

Die Sportpsychologie befasst sich mit dem Verhalten und Erleben im Rahmen sportlicher Aktivität. Sie ist darauf gerichtet, dieses Verhalten und Erleben zu beschreiben, zu erklären, zu beeinflussen und das gewonnene Wissen praktisch anzuwenden.

Leistungssport: Optimierung des Ablaufs sportlicher (Höchst-)Leistungen im Wettkampf

Breitensport: Unterstützung sportbezogener Lernprozesse und Förderung von Spaß am Schneesport

DSV - Theorielehrbuch Seite 248

Aufgabe 2.

4 P.

Beschreiben Sie Faktoren, die das Lernklima im Unterricht beeinflussen und kennzeichnen Sie die Faktoren für ein positives Lernklima.

Lösung

Faktoren

- Adäquate Aufgabenstellung zur Vermeidung von Über- oder Unterforderung
- Angst als Gegner des Lernen (Aufbau von Selbstvertrauen und Umgang mit Angst)
- Gruppenklima und Gruppenzusammenhalt (gute Stimmung und gegenseitige Unterstützung)
- Führungsstil des Skilehrers

Positives Lernklima: Aufgabenstellung sehr wichtig. Eher aufgabenorientiertes (individuelle Bemühen der Schüler im Vordergrund), als wettbewerbsorientiertes (Leistungsvergleich im Vordergrund) Klima.

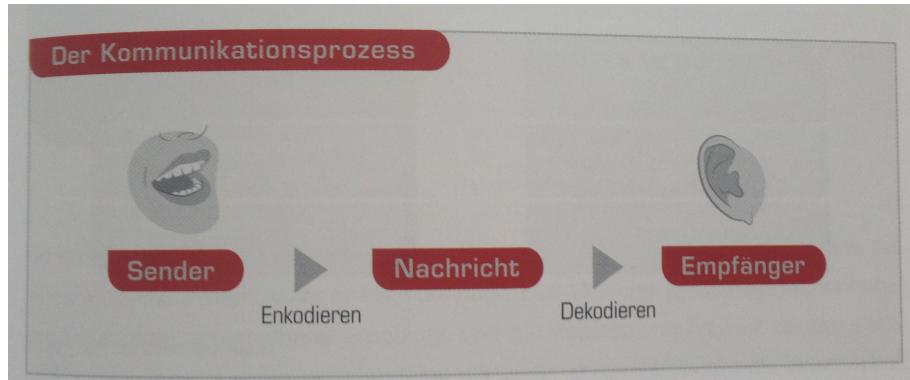
DSV - Theorielehrbuch Seite 249-250

Aufgabe 3.

4 P.

Skizzieren Sie den Prozess der Kommunikation und nennen Sie vier Einflussfaktoren auf diesen.

Lösung



Einflussfaktoren:

- Aktuelle Stimmung und Emotionen
- Erwartungen von Sender und Empfänger
- Das gemeinsame Wissen (Verstehen Sender und Empfänger die gleichen Dinge unter den gleichen Begriffen?)
- Aufmerksamkeit und Interesse
- Zufällige Umstände
- Störungen wie z.B. Wind oder Betrieb auf der Piste

DSV - Theorielehrbuch Seite 251-252

Aufgabe 4.

6 P.

Beschreiben Sie das Vier-Ohren-Modell der Kommunikation anhand eines Beispiels aus dem Schneesport.

Lösung

Die vier Seiten einer Nachricht



	Andreas	Skilehrer
Sachebene	Ich schaffe das einfach nicht.	Andreas schafft es einfach nicht.
Appellebene	Hilf mir! Lass mich in Ruhe! Schenk mir mehr Aufmerksamkeit!	Ich soll ihm helfen. Er möchte eine andere Aufgabe. Er will, dass ich ihm sage, dass er aufhören kann. Ich soll ihn motivieren.
Beziehungsebene	Du erwartest zu viel von mir. Du überforderst mich. Dir kann ich mich anvertrauen.	Andreas stellt meine Kompetenz in Frage. Andreas will mich auf die Probe stellen. Andreas vertraut sich mir an und gesteht mir eine Schwäche ein.
Selbstoffenbarung	Ich habe Zweifel an mir. Ich ärgere mich über diese Aufgabe. Ich traue' mich nicht. Ich bin nicht fit. Ich habe keine Lust.	Andreas hat Selbstzweifel. Er wird schnell ärgerlich, wenn er eine Sache nicht auf Anhieb schafft. Andreas ist faul.

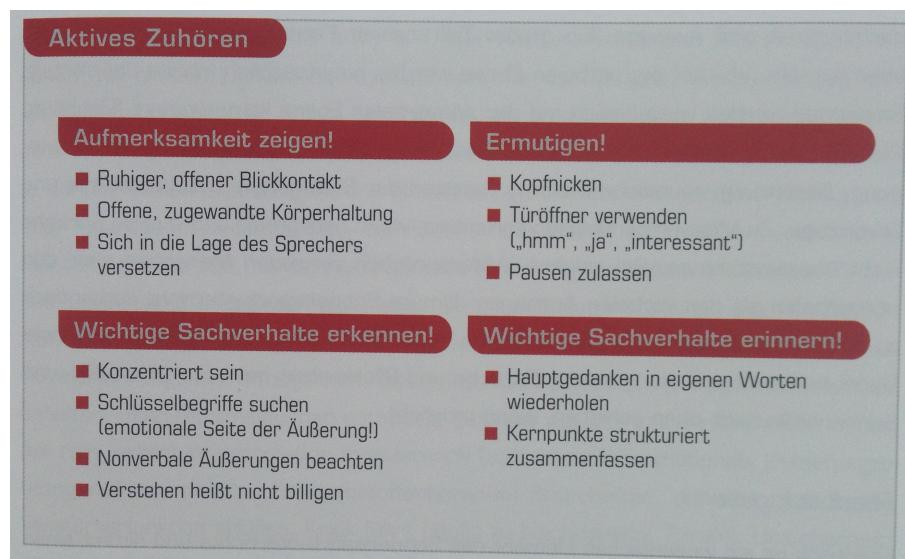
DSV - Theorielehrbuch Seite 252-253

Aufgabe 5.

6 P.

Als Schneesportlehrer müssen Sie für eine erfolgreiche Kommunikation aktiv Zuhören. Wie setzen Sie dies konkret im Unterricht um?

Lösung



DSV - Theorielehrbuch Seite 255

Aufgabe 6.

6 P.

Wie geben Sie Feedback an Ihre Schüler? Beschreiben Sie in diesem Zusammenhang fünf Feedbackregeln.

Lösung

Feedbackregeln

- Als persönliche Wahrnehmung in Ich-Form: Ich habe gesehen, dass du rhythmisch und fließend gefahren bist., statt: Du fährst rhythmisch und fließend
- Situationsbezogen: Bei dieser Fahrt hast du den Außenski wenig belastet., statt: Deine Außenskibelastung ist immer zu schwach.
- Beschreibend ohne Wertung: Gerade bist du in Rückenlage gefahren, statt: Du hängst hinten drin, das ist schlecht.
- Bezogen auf veränderbares Verhalten. Kritisiert wird nur das Verhalten, nicht die Person: Du sprichst zu laut., statt Du bist zu laut.
- An den Bedürfnissen des Schülers ausgerichtet: für Einsteiger häufiger, für Fortgeschrittene seltener

- Immer mit einem positiven Aspekt beginnen.

DSV - Theorielehrbuch Seite 257

Aufgabe 7.

5 P.

Warum können zwischen Lehrer und Schüler Probleme bei der Kommunikation auftreten?

Welche Ursachen können hierfür grundsätzlich vorhanden sein?

Lösung

Zwischen Kanälen: Wenn Lehrer und Schüler auf unterschiedlichen Kanälen senden und Empfangen.

Innerhalb eines Kanals: Beeinträchtigungen auf Beziehungsebene (Streit)

Störungen von Außen, Aufmerksamkeit, Interesse, Unterschiedliche Ausdrucksweise oder Sprache

DSV - Theorielehrbuch Seite 252-257

Aufgabe 8.

4 P.

Definieren Sie den Begriff der Selbstwirksamkeit. Wie können Sie das Selbstvertrauen ihrer Schüler stärken? Geben Sie dazu drei Beispiele / praktische Tipps.

Lösung

Selbstwirksamkeit: Selbstwirksamkeit ist der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, eine bestimmte Aufgabe meistern zu können. Sie ist somit Aufgaben- und Situationsspezifisch und kann trainiert werden.

Stärkung der Selbstwirksamkeit:

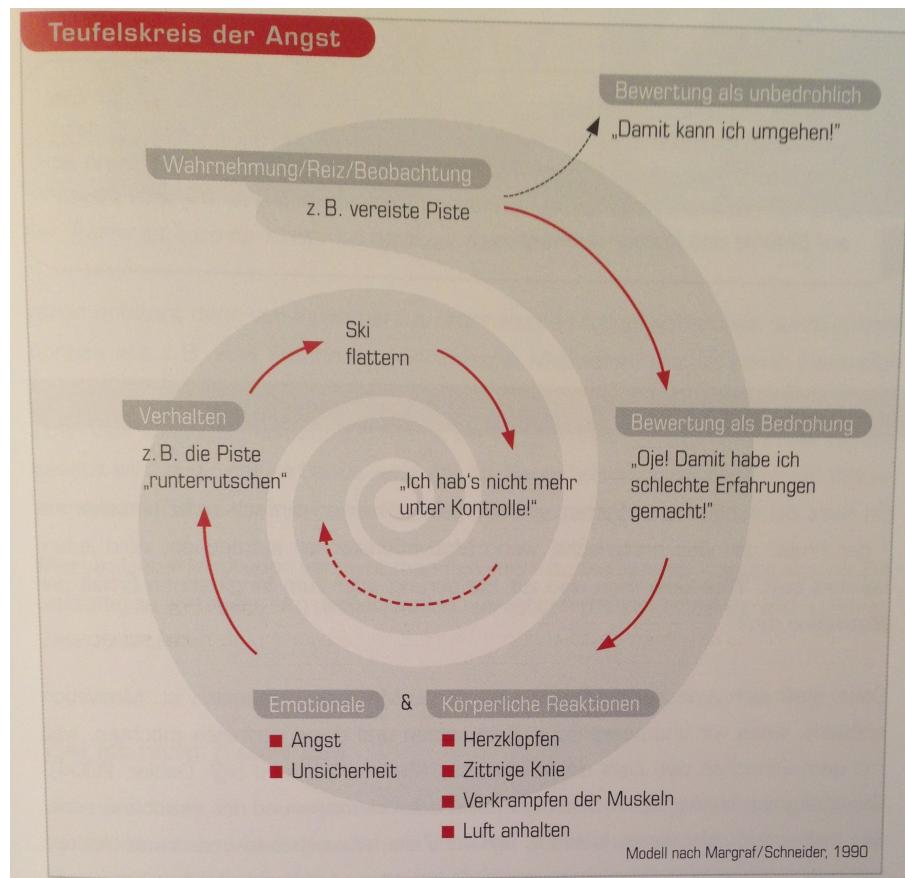
- Persönliche Erfahrungen: Wiederholte Erfolgserlebnisse fördern das Selbstwirksamkeitserleben im Sport am besten.
- Stellvertretende Erfahrungen: Das Betrachten eines anderen während der Bewegungsausführung steigert die Selbstwirksamkeitserwartung, und zwar umso mehr, je ähnlicher sich beide Personen in aufgabenrelevanten Eigenschaften sind. Auch die Imagination der eigenen Bewegung kann eine Quelle von mehr Selbstwirksamkeitserleben sein.
- Verbale Überzeugung: Positive, auffordernde Sätze des Trainers, die dem Sportler Mut machen. Der Sportler kann auch lernen, sich selbst gut zuzureden, also sich selbst positive Instruktionen zu geben.
- Emotionales Arousal: In welcher Gefühlslage wir uns befinden und v.a., wie wir dieses Gefühl (z.B. Angst) und die damit verbundenen körperlichen Zustände (z.B. Herzklopfen, Zittern) bewerten, kann sich stark auf unser Selbstvertrauen auswirken.

DSV - Theorielehrbuch Seite 264-266

Aufgabe 9.

6 P.

Beschreiben Sie den Teufelskreis der Angst.

Lösung

Was passiert, wenn jemand keine Selbstwirksamkeitserwartung aufbaut und sich z. B. steile Abfahrten, Tiefschneefahrten oder Wettkämpfe nicht zutraut? Angst macht sich breit und das bereits Gelernte ist viel schlechter abrufbar. Der Schüler wird die Aufgabe nicht so gut meistern, wie er es aufgrund seiner technischen Fertigkeiten könnte. Am Teufelskreis der Angst von Margraf und Schneider (1990) wird deutlich, wie sehr Gefühle, Gedanken und Verhalten zusammenhängen und sich aufschaukeln können und wo man eingreifen kann, um der Ich-kann-nicht-Falle zu entkommen.

DSV - Theorielehrbuch Seite 267

Aufgabe 10.

2 P.

Nennen Sie vier Entspannungsverfahren, die in der Sportpsychologie angewendet werden.

Lösung

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Atemtechniken
- Meditation

Quelle nicht gefunden.

6 Biomechanik

Aufgabe 1.

6 P.

Definieren Sie den Begriff der Biomechanik. Gehen Sie in diesem Zusammenhang auf relevante Kräfte ein.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 2.

3 P.

Erläutern Sie den Drehimpuls anhand eines selbstgewählten Beispiels.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 3.

3 P.

Nennen Sie Kräfte bei einer Geradeausfahrt in der Falllinie. Wie können Sie diese kontrollieren?

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 4.

3 P.

Was ist die Zentrifugalkraft? Beschreiben Sie das dynamische Gleichgewicht.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 5.

3 P.

Nennen und erläutern Sie drei Möglichkeiten zur Verringerung des Kurvenradius.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 6.

4 P.

Was ist (physikalischer) Druck? Wie kann der Druck im Kurvenverlauf verändert werden?
Wozu ist Druck im Kurvenverlauf notwendig?

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 7.

5 P.

Nennen Sie die Möglichkeiten, den Radius ihres Schneesportgeräts zu verändern. Beschreiben Sie eine Möglichkeit davon detailliert.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 8.

2 P.

Wie lässt sich die Taillierung des Schneesportgeräts durch eine Vor- und Rückbewegung verändern?

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 9.

2 P.

Beschreiben Sie den Verlauf der Druckregulation bei einer Tiefbewegung und einer Hochbewegung.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

7 Bewegungslehre

Aufgabe 1.

5 P.

Nennen Sie die fünf Sinnesorgane der Sensorik und erläutern Sie diese jeweils anhand eines Beispiels.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 2.

6 P.

Beschreiben Sie das kybernetische Regelkreismodell. Welche Schlussfolgerungen ziehen Sie daraus für Ihren Unterricht?

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 3.

6 P.

Beschreiben Sie einen modernen theoretischen Ansatz des Bewegungslernens.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 4.

6 P.

Stellen Sie traditionelle und moderne Lehr- und Lernkonzepte gegenüber. Gehen Sie dabei auf Vor- und Nachteile ein.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 5.

4 P.

Kategorisieren Sie die Sportarten nach Aufgabentypen. Geben Sie jeweils ein Beispiel.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 6.

5 P.

Beschreiben Sie das Modell des differenziellen Lernens.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 7.

2 P.

Definieren Sie den Begriff Techniktraining.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 8.

4 P.

Beschreiben Sie den Unterschied zwischen Ziel- und Handlungsorientierung.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 9.

6 P.

Nennen Sie vier Grundsätze der Methodik im Techniktraining aus Sicht des DSV und erläutern Sie diese.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 10.

6 P.

Worauf müssen Sie bei der Rückmeldung an Ihren Schüler achten? Geben Sie drei Beispiele und erläutern Sie diese.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

8 Trainingslehre

Aufgabe 1.

3 P.

Skizzieren Sie das theoretische Modell der Superkompensation.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 2.

4 P.

Nennen und beschreiben Sie die vier konditionellen Fähigkeiten und deren Bedeutung für Ihre Disziplin.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 3.

5 P.

Nennen Sie die leistungsbestimmenden Faktoren auf die sportliche Leistung allgemein. Geben Sie zu jedem Faktor ein Beispiel aus dem Schneesport an, das seinen Einflussbeschreibt.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 4.

6 P.

Definieren Sie den Begriff der Ausdauer. Nennen und beschreiben Sie kurz drei Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 5.

4 P.

Welche Faktoren beeinflussen die motorische Kraft?

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 6.

6 P.

Definieren Sie den Begriff der motorischen Kraft. Nennen und beschreiben Sie kurz vier motorische Kraftfähigkeiten.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 7.

6 P.

Beschreiben Sie, welche Komponenten die Maximalkraft beeinflussen und beschreiben Sie zwei Trainingsmethoden zum Training der Maximalkraft.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 8.

2 P.

Definieren Sie den Begriff Training.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 9.

7 P.

Nennen und beschreiben Sie die koordinativen Fähigkeiten nach Weineck (2010).

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 10.

4 P.

Beschreiben Sie die Besonderheiten im Kinder- und Jugendtraining für den Bereich *Ausdauer/Kraft/Koordination*.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

9 Ernährung

Aufgabe 1.

6 P.

Worauf ist bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu achten?

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Aufgabe 2.

6 P.

Geben Sie Tipps für die Ernährung während eines Unterrichtstages auf Schnee für Ihre Disziplin.

Lösung

Frage noch nicht bearbeitet. Bitte melde dich in einer Mail (Mailadresse auf dem Titelblatt) oder nutze git, wenn du eine Lösung für die Frage hast. Alle anderen können dann von einer korrekten Lösung profitieren.

Literatur

- [1] S. Behnke und T. Braun. *DSV - Theorielehrbuch*. Planegg: Deutscher Skiverband Verlag, 2013.