



Fragenkatalog DSV-Grundstufe Alpin

1. Welchen Charakter sollte eine Bewegungsbeschreibung aufweisen?
 - a. Sie sollte alle Details der Bewegung beinhalten.
 - b. Sie sollte einen zeitlichen Rahmen von 5 Sekunden nicht überschreiten.
 - c. Sie sollte kurz und präzise sein.
 - d. Sie sollte die zentralen Bewegungsaktionen enthalten.
 - e. Sie sollte mehrmals wiederholt werden, damit sie sich besser einprägt.

2. Welche Skimodelle eignen sich Besonders für den Anfänger?
 - a. Slalomcarver
 - b. Freerideski
 - c. Shorties
 - d. Racecarver
 - e. Allround-Carver

3. Welche Zielsetzungen werden mit den 7 Lernschritten im Lehrplan verfolgt?
 - a. Sie geben konkrete Hilfe für Übungsleiter und Skilehrer.
 - b. Vorgabe eines strikten Konzeptes, an das sich jeder Skilehrer halten soll.
 - c. Aufzeigen eines praxisbewährten Lehrweges im Sinne eines roten Fadens.
 - d. Normierung und Vereinheitlichung des Skiunterrichts im DSV.

4. Welche Empfehlung gilt für die richtige Skistocklänge?
 - a. ca. 0,7-mal der Körperlänge in cm.
 - b. Der Skistock sollte bis zur Brust reichen.
 - c. Es gibt keine richtige Skistocklänge, es sollten Stöcke mit variabler Höheneinstellung genutzt werden.
 - d. Wenn der Stock mit dem Griff nach unten gestellt wird und man greift den Stock unter dem Teller, sollte der Arm 90° gebeugt sein.

5. Kommunikation: Welche Aussagen sind richtig?
 - a. Skikursteilnehmer achten unbewusst auf nonverbale Signale.
 - b. Wer laut redet, sendet keine nonverbalen Signale.
 - c. Verbale Aussagen und nonverbale Signale sind immer im Einklang.
 - d. Unsicherheit verrät sich durch Körpersprache und Stimme.
 - e. Stehen verbale und nonverbale Signale konträr zueinander, vertraut der Empfänger eher den nonverbalen Signalen.

6. Warum benötigt ein Skilehrer Wissen über die Bewegungslehre für den Skiunterricht?
 - a. Weil das methodische Vorgehen unmittelbar von der Bewegungslehre und der darauf aufbauenden Bewegungsbeurteilung beeinflusst ist
 - b. Damit der Skilehrer seinen Schülern detaillierte und komplizierte Bewegungsbeschreibungen geben kann.
 - c. Damit er seine eigenen Bewegungen analysieren und beurteilen kann.
 - d. Damit Teilaspekte der Bewegung und deren Auswirkungen besser beobachtet werden können.

Landes-Skiverband Brandenburg e.V.

Mitglied im Deutschen Skiverband  und des Landes-Sportbundes Brandenburg



LANDESLEHRTEAM ALPIN

7. Welche der folgenden Fähigkeiten ist keine Konditionelle Fähigkeit?
 - a. Schnelligkeit
 - b. Koordination
 - c. Ausdauer
 - d. Beweglichkeit
8. Warum ist Ausdauertraining ein guter Sommerausgleich für den Alpinen Skisport?
 - a. Verbesserung der Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung
 - b. Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
 - c. Schutz vor Stürzen durch Erhöhung der Reaktionsfähigkeit
 - d. Verbesserung des vestibulären Systems
9. Welche Funktionen haben Platten, welche im Ski- bzw. Bindungssystem integriert sind?
 - a. Dämpfung der Schwingungen und damit Erhöhung der Laufruhe des Ski.
 - b. Verlängerung des Hebels beim Kanten.
 - c. Versteifung des Ski damit größere Kräfte aufgenommen werden können.
 - d. Erhaltung der natürlichen Biegelinie des Ski.
 - e. Verbesserung der Übertragung von Drehimpulsen.
10. Welche Voraussetzung müssen geschaffen werden damit ein Verein aktiv werden kann?
 - a. Erstellen einer Satzung
 - b. Mindestens 5 Mitglieder
 - c. Eintragung ins Vereinsregisters
 - d. Mindestens 1000€ Gründungssetat
11. Welche unterrichtsorganisatorische Maßnahme eignet sich, um die Selbstständigkeit der Schüler zu fördern?
 - a. Skilehrerdemonstration
 - b. Einzelkorrektur
 - c. Situationslernen
 - d. induktives Verfahren
 - e. deduktives Verfahren
12. Welche Grundsätze gelten bei der Aufgabenstellung?
 - a. Möglichst viele verschiedene Aufgabenstellungen.
 - b. Die Aufgabenstellung ist unabhängig von Schnee und Gelände.
 - c. Die Aufgaben sollen Bezug zum Lernziel, zur Gruppe und zur Situation haben.
 - d. Die Aufgabenstellung sollte variiert werden.
13. Welchen Rechtscharakter haben die FIS-Regeln für Schneesportler?
 - a. Sie haben Gesetzeskraft.
 - b. Sie sind unverbindliche Empfehlungen.
 - c. Sie haben keine Gesetzeskraft, werden aber bei der Beurteilung von zivil- und strafrechtlichen Haftungsfragen zugrunde gelegt.
 - d. Sie sind als Spielregeln für Schneesportler zu verstehen.

Landes-Skiverband Brandenburg e.V.

Mitglied im Deutschen Skiverband  und des Landes-Sportbundes Brandenburg



LANDESLEHRTEAM ALPIN

14. Wie wird ein Skilehrer seiner Sorgfalts- und Aufsichtspflicht gerecht?
 - a. Durch einen einmaligen Hinweis auf mögliche Gefahren.
 - b. Durch ständige Überwachung der Schüler.
 - c. Durch vorsorgliche Belehrungen und Warnungen.
 - d. Durch sofortiges Eingreifen, falls erforderlich.
 - e. Durch eigenes vorbildhaftes Verhalten.

15. Welches ist die wesentliche Funktion für das Skifahren?
 - a. Kanten
 - b. Gleiten
 - c. Belasten
 - d. Drehen
 - e. Umkanten

16. Wer gehört zu den Mitgliedern des Deutschen Skiverbandes?
 - a. Snowboardverband Deutschland (SVD)
 - b. Deutscher Alpenverein (DAV)
 - c. Landes- oder Regionalskiverbände
 - d. Freunde des Skisports e.V. (FDS)
 - e. Deutscher Skilehrerverband (DSLTV)

17. Welche wesentlichen Aufgaben hat der Deutsche Verband für das Skilehrwesen?
 - a. Besetzung des Bundeslehrteams
 - b. Entwicklung eines einheitlichen deutschen Skilehrwesens
 - c. Vertretung des deutschen Skilehrwesens auf internationalen Kongressen
 - d. Ausstellung der Übungsleiterlizenzen

18. Wie sollte ein Skilehrer sich gegenüber seinen Schülern beim Korrigieren Verhalten.
 - a. Die Korrektur vor der gesamten Gruppe, damit alle wissen was falsch gemacht wurde.
 - b. Von Beginn an des Lernens Korrekturen geben damit sich der Fehler nicht verfestigt.
 - c. Bei vielen Fehlern alle kurz ansprechen und Übung wiederholen lassen.
 - d. Nur einen, den Hauptfehler, korrigieren.
 - e. Korrektur nur der gestellten Aufgabe.

19. Welche Punkte sollten bei der ersten Liftfahrt mit der Gruppe beachtet werden?
 - a. Nach Sturz wieder zurück zu Talstation und es noch einmal probieren.
 - b. Skilehrer fährt zuerst damit er beim Ausstieg helfen kann.
 - c. Vorher mit Schleppbügel oder Skistock das Anfahren und Aussteigen simulieren.
 - d. Die erste Liftfahrt ohne Stöcke machen.

20. Welche folgenden Bewegungsmerkmale sind bei Kindern zu berücksichtigen?
 - a. Kinder haben den Körperschwerpunkt beim Fahren weiter hinten.
 - b. Kinder drehen den Ski über starkes Aufkanten des Außenskis
 - c. Kinder können ihr Sprunggelenk im Skischuh wenig beugen.
 - d. Kinder fahren mit extrem ruhigem Oberkörper um Kraft zu sparen.

21. Nenne 3 Stichpunkte, wieso es durch Variantenabfahrten zu zusätzlichen Belastungen von Natur und Umwelt kommt.

Landes-Skiverband Brandenburg e.V.

Mitglied im Deutschen Skiverband  und des Landes-Sportbundes Brandenburg



LANDESLEHRTEAM ALPIN

22. Nenne 4 Bewegungen durch welche die Ski gekantet werden können.
23. Erkläre die Begriffe „Ganzheitsmethode“ und „Teilmethode“.
24. Nenne 4 Beispiele in welchen durch den alpinen Skilauf/Skitourismus Umweltprobleme entstehen können.
25. Nenne die beiden Möglichkeiten wie eine Unfallstelle auf der Piste gesichert werden sollte.
26. Nenne 4 Stichpunkte, welche für einen strukturierten Lehrweg im Skiunterricht von Bedeutung sind (methodische Grundsätze).
27. Mit welchen methodischen Hilfsmitteln kann ein Skischüler in seinem Lernprozess unterstützt werden.
28. Beschreibe kurz die Vorgehensweise beim Unterrichten.
29. Nenne 3 Aspekte, welche für den Ablauf und die Gestaltung eines Skikurstages – aus organisatorischer Sicht – wichtig sind.
30. Welche Vor- und Nachteile bringt der Einsatz von optischen Hilfsmitteln zum Erlernen der Tempokontrolle.
31. Nenne mögliche Übungsschwerpunkte im Bereich Stabilisierens/Festigen des Pflugbogens.
32. Nenne mindestens 3 verschiedene Korrekturmöglichkeiten.
33. Nenne sechs allgemeingültige Grundmerkmale, die für gutes Skifahren von zentraler Bedeutung sind.
34. Es gibt 2 Einstellmethoden, nach denen der richtige Z-Wert am Ski eingestellt werden kann. Nenne eine Methode und die dazugehörigen Kriterien auf deren Grundlage die Einstellung erfolgt.
35. Nenne mindestens 3 verschiedene Anzeichen die von einer erhöhten Lawinengefahr sprechen.
36. Nenne mindestens vier Aspekte die die sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen.
37. Nenne die Verkehrssicherungspflichten von Liftbetreibern für Pisten und Skirouten.
38. Nenne 4 individuelle Bedingungen des Schülers die die Bewegungskörperausführung beeinflussen können.
39. Durch welche Maßnahmen kann man sich beim Skisport vor Verletzungen schützen?
40. Nenne die wesentlichen Bestandteile für ein positiv empfundenes Feedback?