



Fragenkatalog DSV-Instructor Alpin

1. Welche Begriffe definieren die Bewegungsspielräume?
 - a. Intensität, Timing
 - b. Gelände, Schnee
 - c. Bewegungsumfang, Bewegungsrichtung
 - d. Koordinative Fertigkeiten

2. Biomechanik: Welche der folgenden Aussagen sind richtig?
 - a. Die Normalkraft ist von der Hangneigung unabhängig.
 - b. Die Gewichtskraft wird in Hangabtriebskraft und Normalkraft zerlegt.
 - c. Die Zentrifugalkraft wirkt auf Körper, die sich auf einer gekrümmten Bahn bewegen.
 - d. Die Zentrifugalkraft ist vom Kurvenradius abhängig.
 - e. Die Zentrifugalkraft ist von der Kurvengeschwindigkeit unabhängig.

3. Welche der folgenden Möglichkeiten verkleinern den Radius?
 - a. Vergrößerung des Rutschanteils
 - b. Verkleinerung des Aufkantwinkels
 - c. Erzeugung eines zusätzlichen Biegemoments
 - d. Verringerung des Schneewiderstandes

4. Wodurch lässt sich ein schonendes Skifahren erreichen?
 - a. gebeugt Position um Luftwiderstand und Kniewinkel zu verkleinern
 - b. Geschwindigkeit verringern
 - c. Kurveneinleitung durch große Vertikalbewegung
 - d. Ski ohne extreme Taillierung
 - e. Bremsanteil des Rutschens bewusst nutzen

5. Wie lässt sich der Druck zwischen Ski und Schnee erhöhen?
 - a. Durch Abbremsen einer Tiefbewegung oder Beschleunigung einer Hochbewegung
 - b. Durch Abbremsen einer Hochbewegung oder Beschleunigung einer Tiefbewegung.
 - c. Erhöhen der Kurvenkrümmung
 - d. Wechsel von der ein- zur beidbeinigen Belastung
 - e. Wechsel von der gekanteten zur flachen Skiführung

6. Warum ist Kameradenhilfe bei Lawinenunfällen die beste Hilfe?
 - a. eingrenzen des Suchbereichs durch Beobachtung
 - b. orten nach Gehör durch Klängen des Handys von Verschütteten
 - c. nach 10 Minuten die Überlebenswahrscheinlichkeit bereits stark abnimmt
 - d. die meisten Verschütteten durch ersticken sterben

7. Über welche Sinne lassen sich Informationen im Skisport aufnehmen?
 - a. vestibulärer Analysator
 - b. gustatorischer Analysator
 - c. kinästetischer Analysator
 - d. olfaktorischer Analysator
 - e. taktiler Analysator



LANDESLEHRTEAM ALPIN

8. Welche Aussagen sind in Bezug auf die Merkmale für hochwertiges Kurvenfahren richtig?
 - a. Die Merkmale sind Orientierungshilfen für das Vorgehen im Skiunterricht.
 - b. Nur im Zusammenspiel aller Merkmale ergeben sich hochwertige Kurven.
 - c. Die Merkmale gelten nur für gute, sportliche Skifahrer.
 - d. Die Merkmale haben in allen Könnensstufen und bei allen Fahrformen Gültigkeit.

9. Welche unterrichtsorganisatorische Maßnahme eignet sich, um die Selbstständigkeit der Schüler zu fördern?
 - a. Skilehrerdemonstrationen
 - b. Einzelkorrektur
 - c. Situationslernen
 - d. induktives Verfahren
 - e. deduktives Verfahren

10. Durch welche Maßnahmen kann die Motivation der Kursteilnehmer einen kompletten Skitag hoch gehalten werden?
 - a. Skirennen von der Bergstation zum Skischulreffpunkt am Ende des Kurses
 - b. Gruppenspiele zum Aufwärmen am Morgen
 - c. Erlernen neuer Fertigkeiten über den gesamten Tag verteilen
 - d. Spaßorientierte Abfahrt vor der Mittagspause
 - e. Einstieg in den Tag mit bekannten Technikelementen

11. Welche Grundsätze gelten für Korrekturen?
 - a. Die Korrektur sollte positiv formuliert werden.
 - b. Möglichst alle Fehler sind anzusprechen, um dem Schüler eine realistische Einschätzung seiner Leistung zu ermöglichen.
 - c. Nur der Hauptfehler sollte angesprochen werden.
 - d. Die Korrektur sollte möglichst schnell nach dem Versuch erfolgen.

12. Lawinenkunde: Welche Aussagen sind richtig?
 - a. Die größte Lawinengefahr besteht bei einer Hangneigung zwischen 29 und 49 Grad.
 - b. Abfahrten im Wald könne auf Grund dessen schützender Wirkung als sicher angenommen werden.
 - c. 70 % aller Lawinenunfälle erfolgen in Hängen mit südwestlicher Exposition.
 - d. Eine Schneeprofiluntersuchung lässt keine Aussagen über die Festigkeit eines gesamten Hanges zu.

13. Lawinenkunde: Welche Aussagen sind richtig?
 - a. Sind bereits Spuren in einem Hang, so ist dieser als sicher anzunehmen.
 - b. Rücken und Grade sind bei der Routenwahl gegenüber Rinnen und Gräben vorzuziehen.
 - c. Starker Wind hat keinen Einfluss auf die Lawinengefahr.
 - d. Hauptursache der Lawinengefahr ist Neuschnee mit Windeinfluss.



LANDESLEHRTEAM ALPIN

14. Welche Aufgabentypen können im Skiunterricht eingesetzt werden?
 - a. Kontrastaufgaben
 - b. Simulationsaufgaben
 - c. Materialbezogenen Aufgaben
 - d. Wiederholungsaufgaben
 - e. Konfrontationsaufgaben
15. Welche Regeln sind im Funpark zu beachten?
 - a. Der Landeplatz ist schnell frei zu machen.
 - b. Wer zu erst kommt, springt zu erst.
 - c. Die Obstacles sind vor dem Befahren zu besichtigen.
 - d. Der Aufenthalt zwischen Absprung und Landung ist nur zum fotografieren gestattet.
 - e. Befahre die Kicker nur einzeln.
16. Welche Hilfsmittel und Fahrformationen sind für den Einstieg in den Riesenslalom hilfreich?
 - a. Doppelstangen mit Fähnchen
 - b. Pilze, Hüttchen, Netzstangen
 - c. Rechen, Gasse
 - d. Trichter, Pyramide
 - e. Kurzkipper
17. Definiere anhand einer Skizze die Begriffe Kurvenwechsel, Kurvenbahn, Körperschwerpunktbahn, und Kurvenwinkel.
18. Durch welche Bewegungen bzw. Aktionen kann die Funktion Belasten beim Kurvenfahren verändert werden?
19. Beschreibe wie das Erlernen des Fahrens auf steilen und harten Hängen methodisch aufgebaut werden kann
20. Nenne sechs Kräfte, die auf einen Skifahrer während des Kurvenfahrens wirken.
21. Nenne sechs allgemeingültige Merkmale, mit denen qualitativ hochwertiges Kurvenfahren beschrieben werden kann.
22. Welche Fragen müssen bei der Situationsanalyse zu Beginn eines Skiunterrichts beantwortet werden?
23. Beschreibe wie das Erlernen des Fahrens in tieferem Schnee methodisch aufgebaut werden kann.
24. Nenne sechs Bedürfnisse bzw. Gründe die eine Person motivieren können an einem Skikurs teilzunehmen.
25. Grenze den Mechanismus des Kantens aus dem ganzen Bein und den Mechanismus des knieorientierten Kantens anhand von Vor- und Nachteilen in bestimmten Situationen (Fahrform, Gelände ...) gegeneinander ab.

Landes-Skiverband Brandenburg e.V.

Mitglied im Deutschen Skiverband  und des Landes-Sportbundes Brandenburg



LANDESLEHRTEAM ALPIN

26. Nenne mindestens zwei Aktionen, die zum Drehen führen.
27. Nenne mindestens drei Situationen, die eine Vertikalbewegung erfordern können.
28. Beschreibe die Aktionen (Fahrempfindungen) des Kurvenwechsels bei geschnittenen mittleren Radien.
29. Nenne vier Übungen, mit denen Schwächen oder Fehler im Bereich des Belastens behoben werden können.
30. Beschreibe stichpunktartig die vier Seiten einer Nachricht.
31. Nenne zwei „Knackpunkte“, beim Abbau der Pflugstellung und zugehörige methodische Hilfen bzw. Aufgabenstellungen.
32. Beschreibe wie das Erlernen des Fahrens in Buckelpisten methodisch aufgebaut werden kann.