

Fragenkatalog Übungsleiter Snowboard

Bewegungslehre

001. Was sollten Sie bei Gleichgewichtsübungen auf jeden Fall unterlassen ?
- Belastungswechsel vom vorderen zum hinteren Bein
 - Belastungswechsel von Fersen und Fallen
 - abwechselnd hohe, tiefe, mittlere Stellung einnehmen
 - Rollerfahren auf flacher bis mittelsteiler Piste
006. Wodurch kann Seitwärtsrutschen ausgelöst werden ?
- durch Auflösen oder Verringern der Fersen- bzw. Ballenbelastung wird das Board flach gestellt und rutscht entlang der Falllinie ab
 - durch Umkanten und Tiefgehen
 - durch Führen der Knie vom Hang und Oberkörper talwärts neigen
 - durch Gegendrehen und Board flach stellen
007. Das Tool Rotation benötigt man vorwiegend
- zur Schwungsteuerung
 - zum geschnittenen Fahren
 - zur Schwungeinleitung
 - im Rennlauf
008. Welches Tool ist beim Fortgeschrittenenunterricht mit der Zielsetzung „Carven“ vorrangig zu schulen ?
- Rotation
 - Vertikalbewegung
 - Aufstehen und Fallen
 - Bewegung über die Boardlängsachse
009. Welche Fahrtechnik ist in buckligem Gelände funktionell ?
- starkes Drücken mit dem hinteren Bein
 - explosive Hochbewegung zum Überspringen der Buckel
 - starkes Aufkanten
 - Ausgleichstechnik durch Tiefbewegung
010. Für alle Schwünge stellen bestimmte Funktionen eine gemeinsame Grundstruktur heraus. Zwei im jedem Fall zu erfüllende Hauptfunktionen stehen im Mittelpunkt:
- das Drehen des Boards und das Kanten des Boards
 - das Einnehmen der Kurvenlage und das Beenden der Boarddrehung
 - das Verringern des Drehwiderstandes des Boards und das Umkanten
 - die Vor-Hoch-Bewegung und die Rotation des Oberkörpers
011. Sie üben den Komplex „Fallen und Aufstehen“. Welchen Ablauf demonstrieren Sie ?
- Aus der Fahrt knicken Sie in die Knie und bremsen mit Fäusten und Unterarmen, Board aus dem Schnee heben
 - Durch Beugen der Beine und des Oberkörpers Schwerpunkt nach unten bringen, Fall möglichst großflächig mit Körper und Unterarmen abfangen, Board aus dem Schnee heben
 - Im Stand knicken Sie stark in der Hüfte ein und lassen sich nach vorne fallen, den Fall mit den Armen abfangen
 - Durch Anhocken der Beine und leichtes Abspringen den Fall möglichst großflächig mit Körper und Unterarmen abfangen.

Didaktik/Methodik

012. Kennzeichnen Sie die mechanischen Kenngrößen eines Snowboards
- Torsionsverhalten, Drehfreudigkeit, Laufruhe, Schwingungsdämpfung
 - Kantengriff, Schwingungsdämpfung, Kurvenverhalten, Längsbiegeverhalten
 - Drehfreudigkeit und Laufruhe
 - Torsionsverhalten, Längsbiegeverhalten, Schwingungsdämpfung

013. Ein Schüler bittet Sie um die Erklärung des Begriffs „Torsionssteifigkeit“. Sie antworten ihm:
- dies sei der Biege widerstand des Snowboards um seine Längsachse
 - dies sei ein Konstruktionsverfahren im Snowboardbau
 - dies sei eine im Snowboardbau gebräuchliche Bezeichnung für die Snowboardtaillierung
 - dies sei der Verdrehwiderstand des Snowboards in seiner Längsachse
014. Welche Begriffe kennzeichnen die Fahreigenschaften eines Snowboards ?
- Torsionsverhalten, Drehfreudigkeit, Laufruhe
 - Torsionsverhalten, Längsbiegeverhalten, Schwingungsdämpfung
 - Kantengriff und Kurvenverhalten
 - Drehfreudigkeit, Kantengriff, Laufruhe, Kurvenverhalten
015. Welche Bindungstypen unterscheidet man prinzipiell beim Snowboardfahren ?
(2 richtige Antworten)
- Soft- und Hardbindung
 - Goofy und Regulär
 - Step In Systeme und herkömmliche Bindungssysteme
 - Zweischnaller und Dreischnaller
016. Was sind die Vorteile einer Schalenbindung ?
- bessere Kraftübertragung für präzise Kantenführung vor allem auf harter Piste
 - besserer Schutz des Sprunggelenks vor Verletzungen durch die Schale
 - beste Eignung für Freestyle, Halfpipe und Tiefschnee aufgrund der größeren seitlichen Bewegungsfreiheit
 - Verwendung von einfachen Gummistiefeln möglich
017. Step In Systeme
- gibt es nur für Hardboots
 - gibt es für Alpin, Freeride und Freestyle
 - gibt es nur für Alpin und Freeride
 - haben immer grüne Schnallen
018. Der korrekte Bindungsabstand bei Freeride-Freestyleboards
- beträgt 38 - 45 cm
 - ist abhängig von Körpergröße, Fahrtechnik und Fahrstil
 - ist abhängig von Augenfarbe und Fahrergewicht
 - beträgt 45 - 55 cm
019. Ein Snowboarder verfügt während der Bewegungsausführung über zwei Möglichkeiten (Prinzipien), den Problemen, die durch unterschiedliche Bedingungen entstehen, zu begegnen:
- Rotation / Gegendrehen
 - Hoch-, Tiefbewegung
 - Regelung und Störgrößenausschaltung
 - Driften / Schneiden
020. Welche Erklärung beschreibt den Begriff „Regelung“ am genauesten ?
- Der Snowboarder reagiert auf die als kritisch erkannte Abweichung, zwischen dem, was seine Sinne melden, und dem, was als richtig in der Bewegungsvorstellung „gespeichert“ ist.
 - Aufgrund seiner Erfahrung regelt der gute Snowboarder Störungssituationen so, daß es praktisch gar nicht zu einer Störung kommt.
 - Der Begriff umfaßt die 10 FIS-Regeln und die Zusatzregeln für Snowboarder vom DSDV
 - Regelung ist ein Begriff auf dem Snowboardbau und wird zur Abstimmung zwischen Torsions- und Dämpfungsverhalten eines Boards benötigt
021. Eine besondere Form der Störgrößenausschaltung betrifft das Abschätzen und vorzeitige Kompensieren von Störungen im eigenen Bewegungsapparat. Man spricht hier von:
- Sensomotorik
 - Zielmotorik
 - Stützmotorik
 - Feinmotorik
022. Was versteht man unter dem Begriff „Norm“ ?
- freie Festlegung von Schwungformen

- exakte Bewegungsbeschreibung einer Schwungform
 - Prüfungsform
023. Wann ist der Kantendruck am größten ?
- bei großer Belastung und geringer Auflagefläche
 - am Ende der Hochbewegung
 - bei großer Belastung und großer Auflagefläche
024. Was wird neben den snowboardspezifischen Techniken und den motorischen Lernzielen noch im Snowboardunterricht angestrebt?
- Sensibilisierung und kinästhetische Eichtung
 - emotional-affektive Lernziele
 - unbewußte Bewegungsformung
025. Über welche Sinne können wir das Snowboardfahren erlernen ?
- visueller Sinn, origineller Sinn
 - Sehsinn, Hörsinn, Gleichgewichtssinn, Tastsinn, Bewegungssinn
 - visuell und vestibulär
026. Worauf sollte man bei Demonstrationen vor der Gruppe immer achten ?
- Bewegungen unter realen physikalischen Bedingungen vormachen
 - in Zeitlupe demonstrieren, damit der Schüler auch alles sehen kann
 - während der Demonstration die Ausführung der Bewegung zusätzlich auch kommentieren
027. Welche Aufgabentypen schulen primär die Snowboardtechnik ?
- Fächer, Girlande, Standübungen
 - Spielaufgabe
 - Bewegungsaufgabe
028. Was versteht man unter einer Bewegungserklärung ?
- die Beschreibung und Begründung des Verlaufs der Bewegung
 - das Nennen der wichtigsten Bewegungselemente
 - Hinweise auf funktionelle Besonderheiten der Bewegung
029. Warum ist es sinnvoll, im Unterricht mehrere Techniken zu schulen ?
(2 richtige Antworten)
- Die Schwungformen haben unterschiedlichen Brauchwert
 - Bedingt durch individuelle Motorik und unterschiedliche Bewegungserfahrung der Schüler, sprechen einzelne Schwungformen gewisse Schüler mehr an, andere weniger
 - Nur ein Lehrer, der viele Schwungformen schulen kann, ist ein guter Lehrer und wird von der Gruppe akzeptiert
 - Das ist eine veraltete Meinung, heute schult man nur noch geschnittenes Fahren
030. Welche Beschreibung bestimmt den Begriff Methodik ?
- die Lehre von den verschiedenen Unterrichtsverfahren, planvoll auf ein Ziel hinzuarbeiten
 - die exakte Einhaltung der Lehrplanvorgaben
 - besondere Ziele, die sich durch einen bestimmten Schwung erreichen lassen
 - geistiger Entwurf für die Spur- und Technikwahl
031. Die Voraussetzungen der Schüler spielen bei Aufbau und Gestaltung des Unterrichts eine große Rolle. Welche Punkte müssen Sie unter anderem beachten ?
- langhaarige Schüler wollen meistens einen Freestylekurs
 - physische und motorische Leistungsgrundlagen, Bewegungserfahrung
 - unmotivierten und müden Schülern zusätzliche Belastungen auferlegen, damit sich ihre allgemeine Kondition verbessert.
 - Schüler verschiedener Altersklassen sollten unbedingt in getrennten Kursen unterrichtet werden
032. Sie wollen einen Umlaufbetrieb in Ihren Unterricht einplanen. Was bedeutet dies für Sie und Ihre Organisationsplanung ?
- Sie arbeiten mit Ihrer Gruppe in ständig wechselnden Geländeformen
 - Sie bleiben an einem kurzen Übungslift oder an einer kurzen Folge von Toren
 - Sie bilden Kleingruppen und lassen jede Gruppe verschiedene Übungsphasen bewältigen
 - Sie stellen während einer Abfahrt verschiedene Anforderungen oder Aufgaben

033. Sie entschließen sich zur Arbeit mit Geländeformen, die folgende Forderungen erfüllen sollen:
- sie sollen flach, eben, steil, mittelsteil, sehr steil sein
 - sie müssen mindestens einen Knick, Graben, Gegenhang, eine Bobbahn haben
 - sie sollen so aufgebaut sein, daß Sie mit der Gruppe dort Grobform, Feinform und Feinstform üben können
 - die gewählte Geländeform soll lernzielorientiert sein und den Schüler nicht überfordern.
034. Sie führen eine Gruppe. Welche Aufgaben haben Sie im Rahmen der Sicherheit ?
- auf die Betriebssicherheit und sicheres Verhalten zu achten
 - auf ordentliches und geschlossenes Auftreten der Gruppe zu achten
 - Sie müssen den Übungsbetrieb gewährleisten
 - Sie haben Lift- und Bahnbenutzung zu überwachen
035. Bei welchen Anzeichen sollten Sie während des Unterrichts eine Pause einlegen ?
- wenn sich grobe Fehler ergeben
 - wenn die Mehrzahl der Schüler mit Rücklage fährt
 - wenn die Muskeln schmerzen, wenn die Schüler häufiger stürzen und nichts mehr gelingt
 - nach zwei Stunden Unterricht
036. Welche Erklärung beschreibt den Begriff „Sensomotorik“ am genauesten ?
- Zusammenspiel zwischen Sinnen, zentralem Nervensystem und Muskeln
 - Wahrnehmung im Bereich des taktischen Nervensystems und der Bewegung
 - Wahrnehmung durch die Sinnesorgane und äußerlich wahrnehmbarer Bewegung
 - Wahrnehmung durch die Sinnesorgane
037. Welche Sinne sind an der Rückmeldung über eine bestimmte Bewegung beteiligt ?
(2 Antworten)
- Auge, Ohr, Tastsinn
 - Rotationssinn, Translationssinn
 - Geschmackssinn, Tastsinn
 - Gleichgewichts- und Bewegungssinn
038. Man spricht von einer bestimmten Art der Bewegungsvorstellung, wenn man ein optisches Bild von einer Bewegung vor sich hat, ein Bild, wie es in Video, Film oder Bewegungsdemonstrationen zu sehen ist:
- innere Bewegungsvorstellung
 - äußere Bewegungsvorstellung
 - differenzierte Bewegungsvorstellung
 - zunehmend globalere Bewegungsvorstellung
039. Im Laufe der Zeit bekommt ein Snowboarder eine recht sichere Vorstellung davon, wie eine bestimmte Bewegung zu spüren sein muß.
- hier geht es um die innere Bewegungsvorstellung
 - hier geht es um die äußere Bewegungsvorstellung
 - hier geht es um die differenzierte Bewegungsvorstellung
 - hier geht es um die zunehmend globalere Bewegungsvorstellung
040. Welche Beschreibung charakterisiert die Grobform ?
- Einzelteile im Ablauf der Bewegungsausführung stimmen noch nicht zusammen, die Phasenstruktur der Bewegung ist richtig ausgeprägt
 - Einzelteile im Ablauf der Bewegungsausführung stimmen noch nicht zusammen, die Bewegung zerfällt in Einzelaktionen, die räumlich-zeitliche Gliederung der Bewegung ist noch schlecht ausgebildet
 - überflüssige Bewegungen fallen weg, äußere Einflüsse wie Wetter und Sicht werden gemeistert, die Harmonie der Bewegung ist noch sehr grob
041. Skigymnastik ist sinnvoll...
- zur Vorbereitung auf die Heimfahrt
 - als Aufwärmung vor körperlicher Belastung
 - als Vorbereitung auf einen Skiurlaub
042. In welcher Weise sollte demonstriert werden ?
- übertrieben langsam

- mit deutlicher Herausstellung der Bewegungselemente
 - immer in Grobform
043. Geländeformen sollten möglichst häufig als Unterrichtsmittel eingesetzt werden:
- weil dadurch Buckelpisten möglichst früh mit hohem Tempo befahren werden können
 - weil durch sie der Unterricht abwechslungsreicher gestaltet werden kann
 - weil sie das Erreichen des Lernziels wesentlich erleichtern können
044. Die Sicherheitserziehung im Snowboardunterricht ...
- ist ständige Aufgabe des Lehrers im Unterricht
 - wird nur an Gefahrenstellen durchgeführt
 - kann bei besseren Fahrern entfallen
045. Welcher Begriff gehört nicht zu den künstlichen Geländehilfen ?
- Tretorgel
 - die Wellenbahn
 - die Buckelpiste
046. Die falsche Geländewahl zeigt sich...
- am Nichtgelingen der geforderten Fahrhilfen
 - durch Ängstlichkeit der Schüler
 - wenn Schüler sehr motiviert sind
047. Welche Voraussetzungen sind für den Unterrichtserfolg im Snowboard besonders Bedeutungsvoll ?
- Bekleidung
 - Geländewahl
 - Festsetzung der Lerninhalte nach Lernvoraussetzungen
048. Unter „freiem Üben“ versteht man ...
- das Üben der Skiläufer außerhalb der Skischule
 - das in einem Unterrichtsverlauf eingeplante Üben mit Ortsbestimmung ohne besondere Unterrichtsmaßnahmen des Lehrers
 - das freie Fahren im Gelände
049. Erwachsene lernen am besten...
- durch die Gestaltung des Unterrichts mit vielen Wettkämpfen
 - allein durch freies Fahren
 - durch den Einsatz verschiedener gezielter Unterrichtsmaßnahmen des Lehrers
050. Was ist eine Übungsreihe ?
- die aufeinander aufbauenden Übungen zur Erreichung eines Lernziels
 - die Übungen, die auf jedem Niveau in den Lernprozeß eingereiht werden müssen
 - die am Hang in einer Reihe stehenden Schüler
051. Schülerdemonstrationen sind in der Regel ...
- nutzlos
 - verwirrend
 - anregend
052. Warum sollten beim Unterricht mit Kindern individuelle Bewegungsausführungen weitgehend toleriert werden ?
- weil die Lehrerdemonstrationen von Kindern nicht verstanden werden
 - weil unterschiedliche Lernvoraussetzungen verschiedene Lösungsmöglichkeiten bedingen
 - weil der unterschiedliche Körperbau von Kindern kaum Normierungen zuläßt
053. Durch welche Maßnahmen wird ein gutes Gruppenklima geschaffen ?
- durch aufbauende Korrektur
 - durch Berücksichtigung ausreichender Erholungspausen
 - durch Schülermitbestimmung
054. Kinder lernen vor allem durch ...
- spielerische Aufgaben
 - Bewegungserklärungen

- Bewegungsanalysen
- 055. Warum sollte man beim Demonstrieren gelegentlich auch auf die Schüler zufahren ?
 - damit man während der Fahrt kommentieren kann
 - damit die Schüler den Bewegungsablauf auch von vorne sehen
 - um den Unterricht aufzulockern
- 056. Unter methodischen Maßnahmen oder Unterrichtshilfen (methodische Hilfsmittel) versteht man:
 - die Teillernmethode
 - eine Bewegungserklärung
 - eine Demonstration
- 057. Der Lehrer sollte im Stoff fortschreiten ...
 - erst wenn eine Fahrhilfe perfekt erlernt ist
 - wenn eine Fahrhilfe im Wettkampf angewendet werden kann
 - wenn eine Fahrhilfe etwa in der Grobform beherrscht wird
- 058. Wo steht der Lehrer, wenn eine Übungsfahrt mit Einzelkorrektur durchgeführt werden soll ?
 - am Beginn der Übungsfahrt
 - am Ende der Übungsfahrt
 - in der Mitte des Übungsbereichs
- 059. Welches methodische Hilfsmittel findet vorrangig Anwendung im Kindersnowboardfahren ?
 - die Bewegungsanweisung
 - die Bewegungsaufgabe
 - die Bewegungserklärung ~>'V'
- 060. Was ist die Grundlage der Sicherheitserziehung ?
 - Erzeugen von Offenheit
 - Androhung von Bestrafung
 - Vermittlung von Wissen und Können
- 061. Welche Programmpunkte der Sicherheitserziehung stimmen nicht ?
 - Sicherheit durch Können
 - Sicherheit durch Ausrüstung
 - Sicherheit durch Aggressivität
- 062. Welche Unterrichtsmaßnahmen fördern Selbständigkeit und Erfahrung ?
 - Hang frei befahren lassen und Selbstbeurteilung einfordern
 - in Kursformation eine Abfahrt durchführen
 - freies Üben einplanen
- 063. An welcher Stelle soll ein Snowboardlehrer „liften“, wenn er eine Gruppe führt ?
 - immer am Ende der Gruppe
 - grundsätzlich am Anfang der Gruppe, um seinen Schülern beim Aussteigen zu helfen
 - in der Mitte der Gruppe, damit er die Übersicht behält
- 064. Die Hauptverantwortung bei Schleppliftfahrten (nicht Snowboardkurs) trägt...
 - der Snowboardlehrer
 - das Liftpersonal
 - der Läufer selbst
- 065. Beim Schleppliftfahren mit einer Anfängergruppe fährt der Snowboardlehrer...
 - als letzter
 - in der Mitte der Gruppe
 - beliebig, jedoch nach entsprechendem Hinweis durch das Liftpersonal