

## Informationen Prüfungslehrgang im Rahmen der ZfBIII DSV Instructor Alpin für Sportstudierende

Dieser Lehrgang richtet sich an Sportstudierende, die an der Universität die Skiausbildung mit sehr gutem Erfolg abgeschlossen und eine Empfehlung für die Teilnahme an diesem Lehrgang bekommen haben. Er ist als Prüfungslehrgang konzipiert, d.h. es findet keine umfangreiche skitechnische und/ oder didaktisch-methodische Ausbildung statt. Die einzelnen Prüfungsfahrten werden jedoch vor der Prüfung trainiert.

Die Prüfungen (Skitechnik, Skimethodik) finden i. d. R. am zweiten und dritten Tag statt. Am ersten Tag erfolgt ein Einfahren und Training der praktischen Fahrformen sowie am Abend das Prüfungskolloquium zum Fachwissen. Der 4. Tag dient als Puffer, für den Fall, dass die Prüfungen – z. B. witterungsbedingt – nicht am zweiten und dritten Tag abgeschlossen werden können.

Die Prüfung gliedert sich wie folgt:

### 1. Skitechnik

Hinweis: Die gewählten Prüfungsformen sind witterungs- und situationsabhängig, d.h. es können auch andere als die angegebenen Fahrformen trainiert und geprüft werden.

#### 1.1 Demonstrationskönnen (50%)

- a) Kurze Radien
- b) Mittlere Radien geschnitten
- c) Mittlere Radien gedriftet

#### 1.2 Sportliches Skifahren (50%)

- a) Gelände oder Buckel
- b) Riesenslalom oder freie Abfahrt

### 2. Skimethodik

Vorbereitete Lehrprobe von ca. 20min

### 3. Fachwissen

Prüfungskolloquium in 2er oder 3er Gruppen. Grundlage ist zum einen der jeweils aktuell gültige Skilehrplan des DSV. Zum anderen werden allgemeine sportwissenschaftliche sowie schneesportspezifische Inhalte abgefragt, die im Rahmen des Sportstudiums vermittelt wurden. Diese können – sofern sie nicht mehr präsent sind – im DSV-Theorielehrbuch nachgelesen werden. Die Bücher sind hier erhältlich: <http://www.dsvaktiv-shop.de/>

Folgende Kapitel sind relevant:

### **Kapitel 3: „Schneesport und Recht“**

- 3.3 „Eigenverantwortlichkeit des Schneesportlers und Verkehrssicherungspflicht“
- 3.4 „Die Fis-Regeln:.....“
- 3.6 „Vereinsrecht“
- 3.7 „Rechte und Pflichten für DSV-Lehrkräfte und Vereine“
- 3.8 „Besondere Rechtsbestimmungen für die Betreuung von Kindern und Jugendlichen“

### **Kapitel 4: „Sportpädagogik“**

Gefragt werden grundlegende und praxisrelevante Aspekte

### **Kapitel 5: „Sportdidaktik“: s.o.**

### **Kapitel 6: „Sportpsychologie“ s.o.**

### **Kapitel 7: „Biomechanik“ (keine Formeln!)**

- 7.1 „Bewegungen im Schneesport“
- 7.2 „Mechanische Gesetzmäßigkeiten“
- 7.3. „Aktion und Funktion“

### **Kapitel 8: „Bewegungslernen und Techniktraining“**

- 8.3 „Grundsätzliches Vorgehen im Techniktraining“
- 8.4 „Methodische Aspekte“
- 8.5. „Rückmeldung“

### **Kapitel 9: „Trainingslehre“**

- 9.1 Belastung – Beanspruchung – Anpassung
- 9.2 Leistungsvoraussetzungen in den Schneesportarten
- 9.3 Training konditioneller Fähigkeiten
- 9.4 Koordinative Fähigkeiten
- 9.5 Trainingsprinzipien – Trainingsplanung – Trainingssteuerung

### **Kapitel 11: „Sportmedizin“**

- 11.5 „Höhe und Akklimatisation
- 11.7 „Prävention von Verletzungen und Steigerung der Leistungsfähigkeit“
- 11.9 „Erste Hilfe“
- 11.10 „Allgemeine Unterkühlung“
- 11.11 „Örtliche Erfrierungen“

### **Kapitel 12: „Schneesport und Umwelt“**

- 12.1 Natur und Landschaft der Alpen
- 12.4 Freeride
- 12.7 Klima und Klimawandel

Bei Rückfragen bitte an Florian Krick ([flokrick@gmail.com](mailto:flokrick@gmail.com)) wenden.