

Fragen für die Theorieprüfung



DSV-Grundstufe (Trainer C Breitensport) und DSV Instructor (Trainer B Breitensport) - Ski Alpin

Für die Prüfung zur DSV Grundstufe sind alle nicht grau markierten Fragen prüfungsrelevant!

Für die Prüfung zum DSV Instructor sind alle Fragen (inkl. grau markierte INS-Fragen) prüfungsrelevant!

Die hier zusammengestellten Fragen sollen euer Lernen effizienter und zielgerichteter machen. Die Fragen sollen euch helfen, die aus unserer Sicht wichtigen Themen schnell zu finden und gut zu lernen. Die Fragen in den Prüfungen können andere Fragen sein. Gerade bei den für den Skiunterricht wichtigen Themen setzen wir voraus, dass ihr nicht nur diese Fragen auswendig lernt. Ihr solltet also bei der Suche nach Antworten interessiert und neugierig an das Thema herangehen und es so gut wie möglich verstehen. Viel Erfolg!

Nr.	Frage
Trainingslehre	
101	Erläutere, was unter sportlichem Training zu verstehen ist.
102	Nenne die für den Schneesport relevanten Leistungsvoraussetzungen und erläutere sie jeweils kurz an einem konkreten Beispiel aus dem Skifahren.
103	Nenn die energetisch-konditionellen Leistungsvoraussetzungen und gib jeweils konkrete Beispiele.
104	Begründe, welche konditionellen Leistungsvoraussetzungen beim Skilanglauf und beim Alpinski fahren besonders relevant sind.
105	Erläutere das Modell der Superkompensation anhand einer Skizze.
106	Nenne die Parameter (Belastungsnormativa/ methodischen Steuergrößen) mit denen die Belastung genauer beschrieben werden kann und erläutere kurz, was darunter zu verstehen ist.
INS	Nenne die Parameter, von denen die Maximalkraft abhängt.
INS	Nenne (und erläutere) Unterscheidungsmerkmale der Ausdauer.
	109 Was versteht man unter einer Intervallmethode?
	110 Was versteht man unter der maximalen Herzfrequenz?
	111 Wie lässt sich die maximale Herzfrequenz berechnen?
	112 Nenne und erläutere die koordinativen Fähigkeiten.
	113 Erläutere jeweils an einem Beispiel, inwiefern die koordinativen Fähigkeiten beim Skifahren von Bedeutung sind.

Nr.	Frage
Alpine Gefahren, Schnee- und Lawinenkunde, Risikomanagement	
	201 Benenne und erläutere objektive alpine Gefahren und Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken.
	202 Benenne und erläutere subjektive alpine Gefahren und Möglichkeiten, ihnen entgegenzuwirken.
	203 Beschreibe die Bedeutung der "Pflichtgegenstände" einer Notfallausrüstung für das Freeriden.
INS	204 Erkläre zusätzlich zu den "Pflichtgegenständen" die Funktion von weiteren Notfallausrüstungsteilen, die bei einem Lawinenabgang helfen können.
	205 Beschreibe zwei grundsätzlich verschiedene Lawinenarten. Gehe auch auf die Form des Anrisses, die Form der Bahn und das Gefährdungspotenzial ein.
	206 Beschreibe die Kräfte, die in einer Schneedecke wirken und erkläre, welche Bedeutung hier eine Zusatzbelastung bspw. durch einen Skifahrer haben kann.
INS	207 Erkläre die abbauende Umwandlung von Schneekristallen und erläutere die Auswirkung auf die Festigkeit der Schneedecke.
INS	208 Erkläre die aufbauende Umwandlung von Schneekristallen und erläutere die Auswirkung auf die Festigkeit der Schneedecke.

INS	209	Erkläre die Schmelzumwandlung von Schneekristallen und erläutere die Auswirkung auf die Festigkeit der Schneedecke.
	210	Erläutere wesentliche Faktoren, die die Lawinengefahr beeinflussen.
INS	211	Benenne lawinenhemmende Geländeformen.
INS	212	Benenne lawinenfördernde Geländeformen.
	213	Erkläre die verschiedenen Lawinengefahrenstufen der europäischen Gefahrenskala in Bezug auf Schneedeckenstabilität und Lawinenauslösewahrscheinlichkeit.
INS	214	Beschreibe, wie man sich möglichst verhalten sollte, wenn man von einem Lawinenabgang betroffen ist.
INS	215	Erkläre, welche Rolle nach einer Lawinenverschüttung die Kameradenhilfe im Vergleich zur organisierten Rettung spielt.
INS	216	Beschreibe die Organisation und Durchführung einer Verschüttetensuche nach einem Lawinenabgang
	217	Beschreibe die 10 FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder.
	218	Beschreibe die wesentlichen DSV-Tipps für Schleppliftfahrer.
	219	Beschreibe die wesentlichen DSV-Tipps für Sesselliftfahrer.
	220	Beschreibe die wesentlichen DSV-Tipps zum Verhalten gegenüber Pistenraupen.

	Nr.	Frage
	Skitechnik, Unterrichten	
	301	Nenne vier grundsätzliche Möglichkeiten, an denen sich die Skitechnik orientiert.
	302	Welche Möglichkeiten gibt es, eine Kurve zu gliedern?
	303	Beschreibe, wie sich die Bereiche "Kurveneinfahrt" und "Kurvenausfahrt" in einer Kurve voneinander unterscheiden.
	304	Was ist der Kurvenradius? Welche Einteilungen / Unterscheidungen nutzen wir im Skiunterricht?
	305	Wie verändert sich die Skispur, wenn sich der Kurvenwinkel vergrößert?
	306	Ordne den Bereichen "Kurvensteuerung" und "Kurvenwechsel" jeweils drei funktionale Zusammenhänge zu.
	307	Erkläre das Zusammenspiel zwischen Skifahrer, Ski und Schnee beim Kurvenfahren.
INS	308	Nenne Maßnahmen, durch die der Skifahrer Einfluss auf den Schneewiderstand und die Kurvenfahrt nehmen kann.
INS	309	Die wichtigste Maßnahme zum Kurvenfahren ist die Belastung des aufgekanteten Skis. Warum ist das so wichtig und wodurch wird es beeinflusst?
	310	Nenne fünf Bewegungsmerkmale, die für das qualitativ hochwertige Kurvenfahren zweckmäßig sind.
	311	Erkläre, wann diese fünf Bewegungsmerkmale funktional im Kurvenverlauf zu beobachten sind.
	312	Welche Bewegungsmerkmale lassen sich in der Kurveneinfahrt beobachten?
	313	Welche Bewegungsmerkmale lassen sich in der Kurvensteuerung beobachten?
	314	Die Kurvenfahrt auf Ski kann mit einer Fahrt vom flachen in steiles Gelände verglichen werden. Beschreibe diesen Vergleich sinnbildlich.
INS	315	Beschreibe anhand von Wenn-dann-Beziehungen, wie sich das Bewegungsmerkmal "Verlagerung des Körperschwerpunktes im Kurvenwechsel" in unterschiedlichen Situationen zweckmäßig verändern lässt.
INS	316	Welche Veränderungsmöglichkeiten gibt es, damit bei einer Fahrt vom flachen in steiles Gelände das Tempo und die Radien gleichbleiben? Beschreibe den funktionalen Zusammenhang der genannten Aktionen.
	317	Nenne Möglichkeiten, durch die Bewegungen an die jeweilige Situation angepasst werden können.
INS	318	Nenne vier Betrachtungsschwerpunkte bei der Analyse der Ausgangssituation im Skiunterricht und beschreibe kurz, wie diese deine Unterrichtsstruktur beeinflussen.
	319	Nenne mögliche Unterrichtsstrukturen, anhand derer du deinen Skiunterricht gliedern kannst.

INS	320	Erläutere stichpunktartig die Struktur für ein Einfahrprogramm am ersten Skitag (1/2 Tag) für eine Skigruppe im Könnerbereich, indem du das Bewusstsein auf die an den Bewegungen beteiligten Gelenke richtest.
	321	Erkläre den Begriff der Effekterfahrung.
	322	Beschreibe, warum die Vermittlung von Effekterfahrungen im Skiunterricht von besonderer Bedeutung für die Skischüler sind.
	323	Um den Skiunterricht für deine Skischüler abwechslungsreich zu gestalten und die unterschiedlichen Lerntypen zu berücksichtigen ist es sinnvoll, mit verschiedenen Übungstypen zu arbeiten. Nenne fünf Übungstypen und gib jeweils eine Beispielübung dafür.
	324	Welche Ablaufformen beim Üben im Skiunterricht kennst du und wann setzt du diese ein?
	325	Welche Regeln gilt es bei den Aufstellungsformen zu beachten, um somit einen sicheren Unterrichtsbetrieb zu gewährleisten?
	326	Eine besondere Form der Kommunikation ist die Rückmeldung an den Schüler nach der Übung. Worauf solltest du achten?
	327	Um eine möglichst einfache Struktur zur Gestaltung eines zielorientierten Skiunterrichts zu schaffen, wurden im Lehrplan Ski Alpin unterschiedliche Könnensstufen, Teilkompetenzen und Lernziele definiert. Nenne das Lernziel für die Könnensstufe " Einsteiger " und nenne die zugehörigen Teilkompetenzen.
	328	Um eine möglichst einfache Struktur zur Gestaltung eines zielorientierten Skiunterrichts zu schaffen, wurden im Lehrplan Ski Alpin unterschiedliche Könnensstufen, Teilkompetenzen und Lernziele definiert. Nenne das Lernziel für die Könnensstufe " Fortgeschrittene " und nenne die zugehörigen Teilkompetenzen.
INS	329	Um eine möglichst einfache Struktur zur Gestaltung eines zielorientierten Skiunterrichts zu schaffen, wurden im Lehrplan Ski Alpin unterschiedliche Könnensstufen, Teilkompetenzen und Lernziele definiert. Nenne das Lernziel für die Könnensstufe " Könnner " und nenne die zugehörigen Teilkompetenzen.
INS	330	Um eine möglichst einfache Struktur zur Gestaltung eines zielorientierten Skiunterrichts zu schaffen, wurden im Lehrplan Ski Alpin unterschiedliche Könnensstufen, Teilkompetenzen und Lernziele definiert. Nenne das Lernziel für die Könnensstufe " Experte " und nenne die zugehörigen Teilkompetenzen.

	Nr.	Frage
	Sportmedizin, erste Hilfe	
INS	401	Für die sportliche Betätigung benötigt der Körper Energie. Abhängig von der Intensität und Dauer einer Belastung wird die benötigte Energie hauptsächlich durch drei unterschiedliche Stoffwechselprozesse abgedeckt. Nenne und erläutere diese Stoffwechselwege zur Energiebereitstellung. Welche Energieträger sind dabei relevant?
	402	Erkläre das Zusammenspiel verschiedener Muskeln anhand des Agonist-Antagonist-Prinzips.
	403	Was sind Streck- und Beugeschlinge des Beins? Welche Kräfte muss insbesondere die Streckschlinge beim Skifahren auffangen?
	404	Was versteht man unter aktivem und passivem Bewegungsapparat?
	405	Was ist das Herz-Kreislauf-System? Gehe dabei auch auf die unterschiedlichen Blutgefäße ein.
	406	Das Blut besteht aus festen (zellulären) und flüssigen (Blutplasma) Bestandteilen. Nenne die festen Bestandteile des Blutes und deren Funktion
	407	Höhenkrankheiten treten durch Sauerstoffmangel bei sonst gesunden Personen auf, die ohne Akklimatisierung zu schnell in die Höhe gelangt sind. Erläutere die Bestandteile von Luft und warum es in der Höhe zu Sauerstoffmangel kommen kann.
INS	408	Nenne drei Ausprägungen der Höhenkrankheit, in welcher Höhe diese in etwa auftreten können und welche Symptome und Folgen diese haben können.
	409	Welche Maßnahmen sollten beim Auftreten der Höhenkrankheit ergriffen werden?
	410	Kennst Du eine Strafvorschrift zum Thema "Erste Hilfe" und was besagt diese?

411	Skiunfälle passieren leider immer wieder. Schildere der Reihenfolge nach dein/e Verhalten/Maßnahmen an einer Unfallstelle
412	Nenne zwei FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder die im Zusammenhang mit Hilfeleistung stehen
413	Was gehört alles ins Erste-Hilfe Päckchen?
414	Welche Notfallrufnummern kennst Du?
415	Welche Erste-Hilfe-Maßnahmen / -Behandlungen sind nach einem Unfall zu ergreifen, wenn die Person nicht ansprechbar ist? Welche Reihenfolge hat sich bei der Untersuchung bewährt?
416	Wann spricht man von einer allgemeinen Unterkühlung (Hypothermie)?
417	Nenne innere und äußere Faktoren, die zu einer Hypothermie führen können.
418	Nenne die wichtigsten W-Fragen.

Nr.	Frage
Recht	
501	Durch welchen Grundsatz ist das Recht auf Nutzung der Natur und damit auch Skilauf und Snowboardfahren grundsätzlich geprägt?
502	Was versteht man unter Verkehrssicherungspflicht?
503	Welche Sicherungsmöglichkeiten hat der Pistenbetreiber und welche Auswirkungen hat das für den Skifahrer?
504	Was sind die FIS-Regeln rechtlich gesehen?
505	Was ist der Unterschied zwischen Gefährdungshaftung und Verschuldenshaftung?
506	Wovon hängt die Schuldfähigkeit für die Zurechnung einer Straftat ab?
507	Kann ein Verein Reiseveranstalter sein / Wer ist Reiseveranstalter?
508	Wonach richtet sich das Maß der Aufsicht gegenüber Kindern und Jugendlichen?

Nr.	Frage
Biomechanik	
601	Wie teilt sich die Gewichtskraft F_g beim Skifahren auf?
602	Was ist die biomechanische Begründung für das Nach-vorne-Verlagern des Körperschwerpunkt beim Kurvenwechsel und bei der Kurveneinfahrt?
603	Begründe biomechanisch, warum der Ski auf eisiger Piste weniger wegrutscht, wenn er stärker aufgekantet wird?
604	Nenne mindestens drei äußere Kräfte, die beim Skisport auftreten und hohe Bedeutung haben. Erkläre diese Kräfte.
605	Beschreibe, was der Körperschwerpunkt ist.
606	Was ist die Normalkraft?
607	Was ist die Hangabtriebskraft?
608	Beschreibe die Zentrifugalkraft (Fliehkraft). Auf der Basis welcher Gesetzmässigkeiten entsteht die Zentrifugalkraft und in welche Richtung wirkt sie?
609	Durch Veränderung welcher Parameter wird die Zentrifugalkraft (Fliehkraft) größer? Wie müssen diese Parameter verändert werden?
INS	610 Wie wird die "beschleunigende Gesamtkraft" F_{ges} (die Kraft, die uns letztendlich beschleunigt) berechnet?
	611 Wie teilt sich die Hangabtriebskraft in der Schrägfahrt auf?
INS	612 Wie verhalten sich Querkraft und Vortriebskraft zueinander, wenn man in der Schrägfahrt verschieden weit von der Falllinie abweicht?
INS	613 Wie kann der Radius der Kurve, auf der ein Ski fährt, wenn er ohne Rutschanteile auf der Kante fährt, verkleinert werden?
	614 Warum sind die auftretenden Kräfte, gegen die man standhalten muss, bei der Kurvenausfahrt größer als bei der Kurveneinfahrt?
	615 Inwiefern kann durch Heben und Senken des KSP die Belastung der Ski variiert werden?

	Nr.	Frage
	Methodik, Didaktik	
	701	Was sind grundlegende Ziele im Schneesport?
INS	702	Was bedeutet "Reflexives Lernen"? Nenne ein Beispiel.
	703	Welche Voraussetzungen seitens des Lernenden müssen bei der pädagogischen Ausgestaltung von Unterrichts- und Lernprozessen berücksichtigt werden?
	704	Welche gruppendynamischen Phasen sind bei der Arbeit mit einer Gruppe zu berücksichtigen? In welcher Phase ist effektives Lernen erst möglich?
	705	Die Rolle des Lehrenden ist sehr komplex und vielschichtig. Welche zentralen Rollen muss der Lehrende im Schneesport erfüllen?
	706	Welche allgemeinen Voraussetzungen müssen bei der Gestaltung von Unterrichtssituationen im Schneesport beachtet werden? Nenne Beispiele!
	707	Nenne persönliche Voraussetzungen, die im Schneesportunterricht berücksichtigt werden müssen. Nenne Beispiele.
	708	Nenne materielle Voraussetzungen, die bei der Gestaltung des Schneesportunterrichts berücksichtigt werden müssen.
	709	Der Schneesportunterricht sollte abwechslungsreich und variabel gestaltet werden. Nenne verschiedene Aufstellungsformen.
	710	Der Schneesportunterricht sollte abwechslungsreich und variabel gestaltet werden. Nenne verschiedene Organisationsformen.
	711	Der Schneesportunterricht sollte abwechslungsreich und variabel gestaltet werden. Nenne verschiedene Aufgabentypen im Schneesportunterricht
	712	Erkläre den Unterschied zwischen "eher geschlossenem" und "eher offenem" Unterricht. Nenne Beispiele.
	713	Nenne verschiedene Sozialformen im Schneesportunterricht
INS	714	Nenne verschiedene Möglichkeiten des Lehrenden im Schneesportunterricht verbal zu arbeiten und nenne Beispiele.
	715	Nenne verschiedene Möglichkeiten des Lehrenden im Schneesportunterricht visuell zu arbeiten und nenne Beispiele.
	716	Welche methodischen Grundregeln (pädagogische Prinzipien) müssen in allen Unterrichtssituationen beachtet werden? Nenne je ein Beispiel.
	717	Was macht ein gutes "aktives Zuhören" aus?
	718	Nenne grundlegende Regeln seitens des Lehrenden bei Bewegungskorrekturen.

	Nr.	Frage
	Ernährung	
	801	Worauf ist bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu achten?
	802	Gib Tipps für die Ernährung während eines Unterrichtstages auf Schnee.

	Nr.	Frage
	Schneesport und Umwelt	
	901	Was sind Vor- und Nachteile von künstlich erzeugtem Schnee?
	902	Wintersport abseits der Piste: Was sind mögliche negative Folgen für Wald und Wild?

