

Lehrprobenthemen – Level 2 Skilehrer

Thema: „*Arbeite mit deiner Skischülergruppe in der Lernebene ... am Lernziel ...! Erarbeite eine methodisch sinnvolle Struktur für Deinen Unterricht und stelle passende Aufgaben.*“

Organisiere Deinen Unterricht abwechslungsreich.

Variiere die Aufgaben durch das Schema 20+ und nutze die Aufgabentypen.

Strukturiere Deinen Unterricht schwerpunktorientiert, dem Niveau entsprechend und der Situation angepasst.

24h vor der Methodik Prüfung erhältst du dein Lehrprobenthema zur Vorbereitung.

Plane deine Lehrprobe für 15 Minuten.

Lernebene Blau:

1. Pflugkurven mit Belastungswechsel

- Gleichgewichtsregulation sicherstellen (Innen-Außen-Belastung, Kurvenwinkel erhöhen)
- Belastungs- und Druckregulation variieren (Steuerqualität erhöhen)

2. Rhythmische Pflugkurven

- Bewegungen fließend und variabel ausführen
- Bewegungen rhythmisch und variabel ausführen

3. Schrägfahren und Seitrutschen

- Kantbewegungen verstärken und variieren (Fuß-, Kniekippen)
- Mittige Position vertiefen, Stabilität erhöhen

4. Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung

- Pflugstellung abbauen – mit zwei Möglichkeiten
- Paralleles Umkanten beider Ski

5. Springen auf kleiner Schanze, erste Pistentricks

- Bewegungserfahrungen erweitern und Gleichgewicht verbessern

Lernebene Rot:

6. Parallele Kurven mit variabler Spuranlage

- Hauptbewegungen variieren
- Bewegungsvariable nutzen

7. Position stabilisieren und sichern

- Die bewegungsbereite Position
- Bewegungen aus den Beinen initiieren

8. Kurvenwechsel verbessern (mit Stockeinsatz)

- Wechselbewegungen variieren (Kant-, Belastungs-, Kurvenlage- und Schrittwechsel)
- Körperschwerpunkt nach vorne und in die neue Kurvenrichtung verlagern

9. Kurvensteuern verbessern

- Kantbewegungen variieren (Fuß-, Knie- und Hüftkippen)
- Ausgleichsbewegung variieren (Oberkörperausgleich)

10. Pistentricks, Wellen und Mulden fahren, Easy-Fun-Park
- Gleichgewichts- und Belastungsregulation vertiefen