



westdeutscher skiverband e.v. Ausbildung Alpin

PRÜFUNGSFRAGEN Alpin

- Schneelehrgang DSV Grundstufe
- Instructor Alpin

Vorwort

Der vorliegende Katalog enthält alle Fragen der theoretischen (schriftlichen) Prüfungen für die Grundstufen- und Instructorausbildung.

Zur Vorbereitung empfehlen wir - nach dem Studium des aktuellen Skilehrplans und des DSV Theorielehrbuches - die Fragensammlung als Wissensüberprüfung zu benutzen.

Bitte beachtet, dass Ihr immer die **aktuellste** Ausgabe der Fragensammlung habt. Diese findet Ihr im Internet auf der Lehrwesenseite der wsv-Homepage unter www.wsv-ski.de.

Darüber hinaus ist es **zwingend** notwendig, die Lerninhalte des Theorielehrganges nachzubereiten.

Die entsprechenden Referate erhalten alle Teilnehmer der Schnee- und Instructor-Lehrgänge Alpin ca. 2-3 Wochen vor dem jeweiligen Lehrgangsbeginn per E-Mail als ZIP-Datei zugesandt. Wer die Referate unbedingt schon früher haben möchte setzt sich bitte mit der wsv-Geschäftsstelle (02354-928220) in Verbindung.

Je sorgfältiger Ihr Euch vorbereitet, desto leichter wird Euch der Multiple-Choice-Test in der Grund- und Instructorausbildung fallen. Bitte bereitet Euch **vor dem Lehrgang** darauf vor, da während der Lehrgänge hierfür kaum Zeit verbleibt!

Die AG-Ausbildung sowie das Ausbilderteam wünschen Euch viel Spaß und Erfolg!

Hinweise für die Beantwortung der Fragen

Bei der Beantwortung der Fragen können auch mehrere Antworten richtig sein. Wenn das so ist, ist das jeweils in der Frageformulierung so angegeben. Beantwortet bitte die eurer Meinung nach richtige Antwort / richtigen Antworten deutlich und unmissverständlich (ankreuzen oder einkreisen) !!!

Zur Beantwortung der Fragen sollten folgende Hilfsmittel herangezogen werden:

- Aktuelle DSV-Lehrpläne „Ski Alpin“ und „Freeride / Risikomanagement“
- DSV-Theorielehrbuch inkl. Ergänzung Materialkunde (abrufbar über die Homepage des Deutschen Skiverbandes)
(http://www.deutscherskiverband.de/ausbildung_skiusnowboardlehrer_ausbildung_sunterlagen_de,41608.html)
- Referate der Theorie- bzw. Praxislehrgänge

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	2
Hinweise für die Beantwortung der Fragen	2
1. Verbandsstruktur / Ausbildungskonzept	4
2. Skilauf und Umwelt	5
3. Bewegungslehre / Biomechanik	9
4. Anatomische Grundlagen / Sportbiologie / Sportmedizin	16
5. Alpine Gefahren und Risikomanagement	20
6. Risikomanagement auf der Piste	24
7. Methodik	25
8. Skisport und Recht	32
9. Fragenkatalog Material (Alpin)	37
10. Kinderskiunterricht	38

1. Verbandsstruktur / Ausbildungskonzept

1.1 Welchem Verband ist der westdeutsche skiverband e.v. als Landesskiverband angeschlossen?

- a) Deutscher Alpenverein
- b) Deutscher Skilehrerverband
- c) Deutscher Skiverband
- d) Verband Deutscher Berg- und Skiführer

1.2 Durch welches Organ ist der westdeutsche skiverband e.v. international vertreten?

- a) DOSB
- b) DVS Interski
- c) Landessportbünde

1.3 Welche Handlungskompetenzen des Übungsleiters sind in den Ausbildungsansprüchen – Bildungsansprüchen definiert? (mehrere Antworten)

- a) Sozialkompetenz
- b) Fachkompetenz
- c) Methoden – und Vermittlungskompetenz

2. Skilauf und Umwelt

2.1 Welches Schutzgebiet genießt das höchste Maß an Schutz, so dass Skisport hier nicht betrieben werden sollte?

- a) Naturschutzgebiet
- b) Naturpark
- c) Landschaftsschutzgebiet
- d) Wildschutzgebiet

2.2 Warum sollten alle Skifahrer bei der Ausübung des Skisports auf die Belange des Umwelt- und Naturschutzes Rücksicht nehmen? (Stellungnahme des Umweltbeirats)

- a) Ohne die Rücksichtnahme auf die Belange des Natur- und Umweltschutzes ist auf Dauer die Ausübung des Skisports in einer intakten Umwelt nicht möglich. Die Natur und die Umwelt sind gefährdet
- b) Wir müssen Rücksicht auf die Belange des Natur- und Umweltschutzes nehmen, weil sowohl klassische Sektoren wie Jägerei und Holzwirtschaft, als auch moderne Zweige wie Tourismus in ihrer Existenz gefährdet sind
- c) Der Schneesportler ist durch die Reglementierungen und Schneesportgesetze an dieses Verhalten gebunden

2.3 Kreuzen Sie die vom DSV anerkannten Umweltregeln an! (mehrere richtige Antworten)

- a) FIS-Umweltregeln für den Schneesportler
- b) Umwelttipps für Tourenskiläufer
- c) Umweltregeln für den Einsatz von Pistenraupen
- d) Umweltregeln für Skilift- und Seilbahnbetreiber
- e) Umwelttipps für den Winterurlaub
- f) Umweltregeln für Skisporttourismus

2.4 Welche drei Gefahren müssen bei der Umweltverträglichkeitsprüfung (UVP) grundsätzlich ausgeschlossen sein? (mehrere richtige Antworten)

- a) Gefahren für die Schneesportler allgemein
- b) Gefahren für die Landschaft
- c) Gefahren für die Infrastruktur
- d) Gefahren für die Wasserwirtschaft
- e) Gefahren für den Wald

2.5 Wie lautet die vom Umweltbeirat festgeschriebene Bezeichnung?

Bisher: Schneekanone

- a) Schneekompressor
- b) Beschneiungsaggregat
- c) Schneemaschine
- d) Schneewandler
- e) Beschneiungsanlage

2.6 Welches Gesetz in NRW regelt und sichert die Ausübung des Schneesports auf Waldwegen und genehmigten Loipen?

- a) Landschaftsgesetz § 49 Betretungsbefugnis (Erholung in der freien Landschaft)
- b) Bundesumweltgesetz § 12 (Nutzung des Naturraums)
- c) Bundesnaturschutzgesetz § 14 (Zugänglichkeit von öffentlichem Naturraum)
- d) Landschaftsnutzungsgesetz § 10 - § 14
- e) Freizeitsportgesetz für öffentlichen Naturraum §1 - §8

2.7 Welche beiden Verkehrsmittel sind wegen ihrer besseren Umweltverträglichkeit bei der Anreise in ein Skigebiet zu bevorzugen (mehrere Antworten)?

- a) PKW
- b) Flugzeug
- c) Bahn
- d) Bus

2.8 Markieren Sie die FIS-Umweltregeln, die vom Umweltbeirat übernommen wurden! (mehrere richtige Antworten)

- a) Bilden Sie Fahrgemeinschaften bei der Anreise mit dem privaten PKW
- b) Nehmen Sie Ihren Abfall mit
- c) Unterlassen Sie das Rauchen im Skigebiet
- d) Informieren Sie sich über Ihr ausgewähltes Skigebiet. Unterstützen Sie die Orte, die sich um die Umwelt sorgen
- e) Benutzen Sie nur umweltfreundliche Wachse bei der Präparation Ihrer Skibeläge

2.9 In welcher DSV-Fachbroschüre wird das Thema "Skisport und Umwelt" behandelt?

- a) DSV-Skilehrplan Natur
- b) Bände der DSV-Umweltreihe
- c) Umweltjahresbericht des DSV-Umweltbeirats an die Landesverbände
- d) Umwelt- und Naturschutzband des DSV

2.10 In welchen Gebieten ist das Variantenskilaufen, abgesehen von der Lawinengefahr, am unbedenklichsten?

- a) Im Wald
- b) Auf freien Flächen innerhalb des Waldgebietes
- c) Auf freien Flächen oberhalb der Baumgrenze

2.11 Welche Umwelttipps gelten für Tourenskiläufer? (mehrere richtige Antworten)

- a) Pflanzen schützen
- b) Markierungen und Hinweise beachten
- c) Ruhebereiche erhalten
- d) Lärm vermeiden
- e) Tourenskilauf ab Mai vermeiden

2.12 Nennen Sie die umweltschonendste Pistenpräparierungsmaßnahme bei Skirennen (Temp. < 0° Celsius)!

- a) Präparierung der Piste durch Streuen von Düngesalzen und anschließendes Durchtreten mit Skiern
- b) Mit Wasser und Durchtreten der Piste
- c) Mit Wasser und zusätzlichen Schneetransport in den Bereich der Rennstrecke durch Pistenraupen

2.13 Nennen Sie den Dreierschritt, mit dem der Instructor beim Skischüler eine angestrebte Verhaltensänderung für ein natur- und umweltschützendes Verhalten erreichen kann. Stellen Sie aus den unten stehenden Antworten den richtigen Dreierschritt zusammen! (mehrere richtige Antworten)

- a) Ausschließlich durch Teilnahme an Skifreizeiten, die mit dem Bus oder der Bahn durchgeführt werden
- b) Durch das Sporterlebnis
- c) Verzicht auf Variantenfahren
- d) Das Naturerlebnis wecken
- e) Um darauf aufbauend ein natur- und umweltschützendes Verhalten zu erzielen

2.14 Markieren Sie die FIS-Umweltregel!

- a) Lassen Sie Ihr Auto am Skiort stehen - nehmen Sie den Skibus
- b) Lassen Sie Ihren Ski beim Profi präparieren (Dieser verwendet nur Wachse der V+-Klasse)
- c) Nutzen Sie die professionell angebotene Gastronomie, weil sie die umweltschonendste Entsorgung garantiert
- d) Fahren Sie nur Pisten, die präpariert sind

2.15 Die drei Säulen der Nachhaltigkeit sind:

- a) Ökologie, Ökonomie, Kultur
- b) Ökonomie, Ökologie, Soziales
- c) Ökologie, Ökonomie, Umweltschutz

2.16 Nachhaltigkeit im Volksmund bedeutet:

- a) „Man darf die Kuh nicht schlachten, von der man morgen wieder Milch haben will!“
- b) „Man schlachtet die Kuh, um am Abend etwas zu essen!“
- c) „Man melkt die Kuh nicht, denn das ist widernatürlich!“

2.17 Der Großteil der Wintersporttouristen reist mit Bus oder Bahn an.

- a) Wahr
- b) Falsch

2.18 In schneearmen Wintern dürfen chemische Pistenpräparationsmethoden verwendet werden, um die Ostersaison zu sichern.

- a) Wahr
- b) Falsch

3. Bewegungslehre / Biomechanik

3.1 **Welches sind Bewegungsmerkmale des parallelen Kurvenfahrens? (mehrere richtige Antworten)**

- a) Statische Bewegungen
- b) Bewegungen aus den Beinen
- c) Kippbewegungen aus dem Oberkörper
- d) Ausgleichende Bewegungen des Oberkörpers
- e) Bewegungen entlang Skilängsachse

3.2 **Durch welche Maßnahmen kommt es zu einer Veränderung des Schneewiderstandes der Ski? (mehrere richtige Antworten)**

- a) Veränderung der Skistellung
- b) Veränderung der Belastung der Ski
- c) Regulation der Körpertemperatur
- d) Initiieren eines Drehimpulses
- e) Veränderung der Stockhaltung

3.3 **Welche Kombination von Aktions-Funktionszusammenhängen ist richtig?**

Aktionen:

1. Last nach vorne, nach hinten verlagern, Vertikalbewegung
2. Bewegung um die Fußlängsachse und Bewegen der Knie in Richtung Kurvenmittelpunkt
3. Beginn des Belastungswechsels auf den kommenden Außenski, Abrollbewegung vom Kleinzeheballen zum Großzeheballen des kommenden Außenfußes
4. Verstärkung der eingenommenen Kurvenlage und Beugen der Beine, Innenbein ist zunehmend stärker gebeugt als das Außenbein
5. Vertikalbewegung, Vor-Rückbewegungen, Bewegung um die Körperlängsachse

Funktion:

- A: Feinregulation des Aufkantwinkels
- B: Umkanten der Ski
- C: Verstärkung des Aufkantwinkels

- a) 1B, 2C, 4B, 5A
- b) 1A, 2C, 3C, 4B, 5A
- c) 2A, 4C, 3B
- d) 1A, 5B, 3C

3.4 Welche Empfehlungen geben Sie für das Befahren von steilem Gelände? (mehrere richtige Antworten)

- a) Der Kurvenradius sollte verkleinert und der Kurvenwinkel vergrößert werden, um so das Tempo besser zu kontrollieren.
- b) Eine bewegungsbereite Körperposition ermöglicht die initiierenden Bewegungen aus den Beinen
- c) Knie und Becken sind in der Aufkantbewegung entschlossen Richtung Kurvenmitte zu bewegen.
- d) Um die Hangabtriebskraft in steilem Gelände auszugleichen, sollte der Rumpf stark kurven einwärts kippen
- e) Je steiler der Hang ist, umso zügiger ist der Körper aus den Beinen heraus nach vorne in die neue Kurve zu bewegen

3.5 Welche Beziehungen (wenn ..., dann ...) sind zutreffend? (mehrere richtige Antworten)

- a) Wenn man Knie und Becken entschlossen kurven einwärts führt, dann bewirkt dies ein intensives Aufkanten der Ski.
- b) Wenn beim Fahren in kurzen Radien der Rumpf ruhig und kompakt bleibt, kann dieser die Aktionen der Beine optimal ausgleichen
- c) Wenn die Spur im Steilen zu wenig aus der Falllinie herausführt, dann wird das Fahrtempo immer höher werden.
- d) Wenn man eine hohe Körperposition einnimmt, werden die Stabilität und die Beweglichkeit des Körpers gesteigert.
- e) Wenn im Verlaufe der Fahrt das Tempo immer höher wird, dann hat der Fahrer möglicherweise zu viel Rücklage.

3.6 Für ein Kurvenfahren mit hochwertiger Steuerqualität gelten folgende Merkmale: (mehrere richtige Antworten)

- a) Eine Bewegung des Oberkörpers in die neue Kurve hinein unterstützt das frühzeitige Aufkanten der Ski.
- b) Es kommt zu einem möglichst späten Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenskis.
- c) Durch einen Verzicht auf eine Ausgleichsbewegung des Oberkörpers wird der Kantwinkel erhöht.
- d) Im Kurvenwechsel erfolgt der Belastungswechsel auf den neuen Außenski.
- e) Eine angepasste Aufrichtbewegung, initiiert aus den Beinen, unterstützt die Bewegung des KSP nach vorne kurveneinwärts.

3.7 Sie finden mit Ihrer Gruppe eisige Pistenverhältnisse vor. Welche Empfehlungen geben Sie? (mehrere richtige Antworten)

- a) Zunächst vermittele ich die Einsicht, dass nur eine bewegungsbereite Körperposition und eine ständige Regulation des Körperschwerpunktes eine entscheidende Voraussetzung sind.
- b) Ich empfehle, den Rumpf aktiv in die neue Kurve zu bewegen, um ein stärkeres Aufkanten der Ski zu unterstützen
- c) Ein entschlossenes und frühes Aufkanten in Verbindung mit deutlicher Außenskielastung sind Voraussetzungen, um schnell Halt auf der eisigen Unterlage zu finden.
- d) Eine zügige und deutliche Vertikalbewegung, verbunden mit einer schmalen Skistellung, sind die Grundvoraussetzungen für ein sicheres Bewältigen dieser Verhältnisse.

3.8 Als Skiinstructor kennen Sie die Grundsätze des Bewegungslernens und nutzen diese für Ihren Unterricht. Welche Aussagen unterstützen ein Bewegungslernen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Der Schüler benötigt sowohl Eigen- als auch Fremdinformationen, um zu einer Vorstellung der eigenen Bewegung kommen zu können.
- b) Moderner Skiunterricht bedeutet: Hauptsache Spaß, der Lernerfolg kommt von selbst.
- c) Für den Schneesportlehrer ist es wichtig, im Laufe seines Unterrichts möglichst viele Analysatoren anzusprechen, damit der Schüler schnell zu einer Bewegungsvorstellung kommen kann.
- d) Bewegungslernen kann besonders erfolgreich sein, wenn beim Üben durch konkrete Aufgabenstellungen einzelne Analysatoren vorübergehend eingeschränkt werden, um Andere zu stärken

3.9 Welche biomechanischen Zusammenhänge treffen für den Schneesportler zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) In der Schrägfahrt wird die Hangabtriebskraft in die zwei Komponenten Vortriebskraft und Querkraft senkrecht zur Fahrlinie aufgeteilt.
- b) Die auf den Schneesportler wirkende Zentrifugalkraft in der Kurvenfahrt wirkt mit höherem Tempo zunehmend kurven einwärts.
- c) Die Reibung zwischen Schnee und Lauffläche erzeugt eine der Bewegung der Ski entgegengesetzte Gleitreibungskraft.
- d) Die Summe aller Kräfte, die quer zur Kante eines Gleitgerätes wirken, bildet die Luftwiderstandskraft.
- e) Der Schneesportler muss beim Fahren das Zusammenspiel der entstehenden äußeren Kräfte und der inneren Kräfte so variieren, dass optimales Kurvenfahren möglich wird.

3.10 Eine Trägheitskraft in Fahrtrichtung tritt auf ... (mehrere richtige Antworten)

- a) bei einer Fahrt vom Steilen ins Flache.
- b) beim Beschleunigen.
- c) beim Ausfahren vom Tiefschnee auf die Piste.
- d) beim Abbremsen.
- e) bei einer Fahrt in der Halfpipe, die Wand hoch.

3.11 Eine Vertikalbewegung (Körperschwerpunkt (KSP) nach unten / oben verlagern) führt zu sich verändernden Belastungsverhältnissen auf dem Gleitgerät. Welche Aussagen treffen zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Während einer zügigen Hochbewegung kommt es zur Entlastung des Gleitgerätes, da die Trägheitskraft entgegen der Bewegungsrichtung wirkt.
- b) Während eines zügigen Tiefgehens ist die Belastung des Gleitgerätes am größten, da die Trägheitskraft der Bewegungsrichtung entgegengesetzt wirkt.
- c) Ein Entlasten des Gleitgerätes wird durch das Abbremsen einer Hochbewegung erreicht, da die Trägheitskraft in Bewegungsrichtung wirkt.
- d) Erst wenn eine Tiefbewegung abgebremst wird kommt es zur Belastung des Gleitgerätes, da die Trägheitskraft in Bewegungsrichtung wirkt.

3.12 Welche Aussagen bezüglich des Bewegungslernens treffen zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Bewegungsregulation im neurophysiologischen Sinne bedeutet, dass zu fast jedem Zeitpunkt unserer Bewegung Informationen über unsere Sinnessysteme aufgenommen werden und damit die Bewegung ständig angepasst wird.
- b) Auslöser für eine Bewegung können Signale von außen sein, für die wir ggfs. über eine entsprechende Bewegungserfahrung und –vorstellung verfügen.
- c) Fragen der Sportmedizin stehen im Vordergrund.
- d) Die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit ist primäres Ziel.
- e) Die Bewegungslehre soll dazu beitragen, das Techniktraining zu optimieren.

3.13 Welche Aussage trifft auf die funktionale Unterteilung von Kurven zu?

- a) Für alpines Kurvenfahren gilt eine Zweiteilung: "Kurve wechseln" und "Kurve steuern"
- b) Für alpines Kurvenfahren gilt eine Zweiteilung: „Kurveneinfahrt – Kurvenausfahrt“
- c) Für alpines Kurvenfahren gilt eine Dreiteilung: „Vorbereitungsphase – Hauptphase - Endphase“
- d) Für alpines Kurvenfahren gilt eine Dreiteilung: „Schwungeinleitung - Erlebnisphase – Schwungbeendigung“

3.14 Zu den koordinativen Fähigkeiten gehören die ... (mehrere richtige Antworten)

- a) Orientierungsfähigkeit
- b) Gleichgewichtsfähigkeit
- c) Rhythmisierungsfähigkeit
- d) Demonstrationsfähigkeit
- e) Ermüdungswiderstandsfähigkeit

3.15 Welche Aussage ist richtig?

- a) Die Hangabtriebskraft ist umso größer, je steiler der Hang ist.
- b) Die Hangabtriebskraft ist umso größer, je flacher der Hang ist.
- c) Die Hangabtriebskraft ist umso kleiner, je buckeliger der Hang ist.
- d) Die Hangabtriebskraft ist unabhängig von der Hangneigung.
- e) Die Hangabtriebskraft ist abhängig von der Skilänge.

3.16 Für die Phase der Kurvensteuerung gilt: (mehrere richtige Antworten)

- a) Lediglich die Ski vollziehen eine Richtungsänderung.
- b) Der Körperschwerpunkt befindet sich auf der Kurveninnenseite.
- c) Die Ski sind aufgekantet, um den nötigen Schneewiderstand für die Richtungsänderung zu gewährleisten.
- d) Die Körperschwerpunktbahn und die Skibahn haben nahezu den gleichen Abstand zum Kurvenmittelpunkt.
- e) Diese Phase beginnt schon vor der Falllinie.

3.17 In welche Richtung wirkt die Gleitreibungskraft?

- a) in Fahrtrichtung
- b) immer kurven einwärts
- c) immer zum Erdmittelpunkt
- d) entgegen der Fahrtrichtung

3.18 In welche Richtung wirkt die Fliehkraft?

- a) immer kurven auswärts
- b) immer parallel zur Skiachse
- c) immer hangabwärts
- d) immer senkrecht zur Unterlage

3.19 Welche der folgenden Aussagen über die Kraftwirkung am Ende einer zügigen Hochbewegung trifft zu?

- a) Der Druck auf die Unterlage nimmt zu.
- b) Der Druck auf die Unterlage bleibt gleich.
- c) Der Druck auf die Unterlage nimmt ab.
- d) Der Druck verlagert sich vom Skiende auf die Skimitte.

3.20 Welche Bewegung führt zu einer Mehrbelastung der Ski? (mehrere richtige Antworten)

- a) Abbremsen (Ende) einer zügigen Aufrichtbewegung
- b) Beschleunigen (Beginn) einer zügigen Aufrichtbewegung
- c) Beschleunigen während einer Tiefbewegung
- d) Abbremsen (Ende) einer zügigen Tiefbewegung
- e) Verkürzen des Kurvenradius durch verstärktes Aufkanten

3.21 Welche der folgenden Aussagen zur Biomechanik treffen zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Die Biomechanik des Sports untersucht die mechanischen Bedingungen von sportlichen Bewegungen.
- b) Die Biomechanik ist eine Teildisziplin der Medizin.
- c) Ziel der biomechanischen Analyse ist es, die sportliche Leistung zu verbessern.
- d) Die Biomechanik betrachtet das Zusammenspiel von inneren und äußeren Kräften.

3.22 Welche Aussage zu koordinativen Fähigkeiten ist richtig?

- a) In der Sportwissenschaft werden in Regel fünf koordinative Fähigkeiten unterschieden.
- b) Im Schneesport sind nur die Gleichgewichts- und die Orientierungsfähigkeit für das Bewegungslernen von Bedeutung.
- c) Die Reaktionsfähigkeit hat im Schneesport keine Bedeutung.
- d) Lediglich die Steuerungs- und Adaptionfähigkeit bilden die Grundlage der motorischen Lernfähigkeit.
- e) Mit Bezug auf die zu erlernenden Bewegungsfertigkeiten im Schneesport sind alle koordinativen Fähigkeiten zu trainieren

3.23 Welche Aussage zum Radius einer gefahrenen Kurve trifft zu?

- a) Er wird kürzer, je größer der Aufkantwinkel wird.
- b) Mit zunehmender Skilänge bei gleicher Taillierung wird dieser kürzer.
- c) Er wird kürzer, je geringer die Taillierung bei gleicher Skilänge wird.
- d) Er wird länger, je mehr Schneewiderstand aufgebaut wird.
- e) Der Radius eines Ski ist konstruktionsbedingt vorgegeben und verändert sich nicht

3.24 Wie können die körperlichen Belastungen beim Schneesport so minimiert werden, dass man von „schonendem Skifahren“ sprechen kann? (mehrere richtige Antworten)

- a) Es sollten Ski mit gemäßigter Taillierung gewählt werden.
- b) Der Sportler sollte mit nur leicht geschlossenen Schuhen fahren.
- c) Die Skibindung sollte besonders leicht eingestellt sein.
- d) Der Sportler sollte seine Fahrgeschwindigkeit erhöhen, um so verstärkt die äußeren Kräfte zu nutzen.
- e) Der Sportler sollte in einer höheren Körperposition fahren, um so unter anderem die bremsende Wirkung des Luftwiderstandes zu nutzen

3.25 Die Nutzung der taktilen Informationen der Haut und der kinästhetischen Rückmeldungen aus der Muskulatur sind für den Schneesport von großer Bedeutung, weil ... (mehrere richtige Antworten)

- a) so der optische Analysator den Kantwinkel der Ski besser kontrollieren kann.
- b) dadurch das Gleichgewichtsgefühl an Bedeutung verliert.
- c) diese Rückmeldungen im Gehirn (motorisches Gedächtnis) gespeichert und für späteres Bewegungslernen wieder abgerufen werden können.
- d) sie durch ihre Vielzahl ein sehr feines Regulieren der Bewegung ermöglichen.
- e) der Skilehrer diese von außen beobachten und für seine Bewegungskorrektur berücksichtigen kann.

3.26 Im Zusammenhang mit der Anpassung von Bewegungen an die jeweilige Situation wird oft die Abkürzung TURI verwendet. TURI steht für:

- a) Tempo, Untergrund, Rhythmus, Intensität
- b) Tempo, Untergrund, Richtung, Intensität
- c) Training, Umfang, Radius, Intensität
- d) Timing, Umfang, Richtung, Intensität
- e) Timing, Umfang, Radius, Intensität

3.27 Optimales Kurvenfahren ist das übergeordnete Ziel im Schneesport und wird erreicht durch ... (mehrere richtige Antworten)

- a) eine ständige Regulation des Schneewiderstandes.
- b) eine ständige Regulation des Gleichgewichtes.
- c) eine ständige Kontrolle der Fahrtrichtung.
- d) eine ständige Kontrolle der Geschwindigkeit.
- e) eine ausschließliche Belastung des Außenskis.

3.28 An der Regulation des Körperschwerpunktes sind unterschiedliche Gelenke beteiligt. Welchem fällt bei der Regulation in Skilängsrichtung die größte Bedeutung zu?

- a) Kniegelenk
- b) Hüftgelenk
- c) Sprunggelenk
- d) Ellenbogengelenk
- e) Schultergelenk

3.29 Wie kann ich den Kurvenradius meine Kurve verkürzen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Durch Vergrößern des Aufkantwinkels aus Knie und Oberschenkel.
- b) Durch Erzeugen eines zusätzlichen Biegemoments (bspw. Gewichtsverlagerung nach vorne / nach hinten)
- c) Durch Vergrößern des Driftanteils durch einen zusätzliche Drehimpuls.
- d) Durch Einnehmen einer verstärkten Kurvenlage mit dem ganzen Körper.

4. Anatomische Grundlagen / Sportbiologie / Sportmedizin

4.1 Welche Strukturen gehören zum aktiven Bewegungsapparat?

- a) Muskeln, Sehnen, Faszien, Schleimbeutel
- b) Knochen, Knorpel, Bänder
- c) Arme, Beine und der Kopf
- d) Kreuzbänder, Patellasehne und Kniescheibe

4.2 Welche Strukturen gehören zum passiven Bewegungsapparat?

- a) Muskelfaser, Muskelfibrille, Sarkomer
- b) Knochen und Knorpel
- c) Aktin, Myosin und ATP
- d) Zehen, Finger und Kopf

4.3 In welche Kategorien lässt sich der Bewegungsapparat einteilen?

- a) Glatte und quergestreifte Muskeltypen
- b) Bewegung aus den Beinen, Bewegung aus dem Rumpf
- c) Aktiver und passiver Bewegungsapparat
- d) Vor-Rückbewegung, Seitwärtsbewegung

4.4 Welche Aussage zu Muskeln sind richtig? (Mehrere richtige Antworten)

- a) Jeder Muskelstrang besteht aus Muskelfasern, die in Bündeln zusammengefasst sind
- b) Muskelfasern bestehen aus vielen Aktin- und Myosinfilamenten
- c) Jeder Muskelstrang besteht aus einem großen Sarkomer, welches aus einem Aktin- und einem Myosinfilament besteht
- d) Die Filamente Aktin und Myosin bilden die Sarkomere

4.5 Mit welchen Folgen kann man nach einer Verletzung der Bänder rechnen?

- a) mit durchblutungsabhängigem Heilungsverlauf
- b) immer mit komplikationslosem Heilungsverlauf
- c) immer mit operativer Versorgung der verletzten Bänder
- d) mit mindestens sechs Wochen Gipsverband

4.6 Welche Aussage zu den Muskelschlingen des Körpers sind richtig? (mehrere richtige Antworten)

- a) Die Strecksehne muss der Hangabtriebskraft und den Kurvenkräften entgegenwirken
- b) Die Muskeln der Beugeschlinge sind meist schwächer ausgeprägt
- c) Die Rumpf stabilisierende Muskulatur besteht aus Rücken und Bauchmuskulatur
- d) Die Muskeln der unteren Extremität werden Strecksehne genannt

4.7 Wie müssen Muskelgruppen zusammenspielen, um Bewegungen auszuführen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Agonist und Antagonist verkürzen sich gleichzeitig
- b) Während ein Muskel kontrahiert entspannt sich sein Gegenspieler und spannt sich erst mit Abbremsen der Bewegung an
- c) Agonist und Antagonist müssen koordiniert zusammenarbeiten
- d) Beim Skifahren werden alle Muskelgruppen immer unter voller Spannung gehalten

4.8 Welche Bestandteile gehören zum Kniegelenk? (Mehrere richtige Antworten)

- a) Vorderes und hinteres Kreuzband
- b) M. trapezius und M. triceps brachii
- c) Außenband und Innenband
- d) Außen- und Innenmeniskus
- e) Oberschenkel, Schienbeinkopf und Kniescheibe

4.9 Was sind typische Verletzungsmechanismen, die zu Verletzungen des vorderen Kreuzbandes führen? (Mehrere richtige Antworten)

- a) Vorzeitiges Auslösen der Bindung
- b) Drehbewegungen des Beines nach innen, ohne Auslösen der Bindung
- c) Kollisionen mit Snowboardern oder Telemarkern
- d) Stürze bei vorzeitigem Aussteigen aus dem Schlepplift
- e) Vorwärtsbewegung von Ski und Unterschenkel bei Zurückfallen von Oberschenkel und Oberkörper

4.10 Wie wird das Knie beim Skifahren bewegt? (mehrere richtige Antworten)

- a) Nur im gebeugten Bein ist eine Rotationsbewegung im Kniegelenk möglich
- b) Das Kniegelenk kann immer nur um eine Achse bewegt werden
- c) Ein gebeugtes Kniegelenk ist Voraussetzung für eine knieorientierte Aufkantbewegung
- d) Nur mit gestrecktem Bein sind Drehbewegungen möglich

4.11 Welche Aussagen zur Wirbelsäule sind richtig? (mehrere richtige Antworten)

- a) Die Wirbelsäule gehört zum aktiven Bewegungsapparat
- b) Die Wirbelsäule ist in Brust-, Hals-, und Lendenwirbelsäule aufgeteilt
- c) Die Lendenwirbelsäule besteht aus 5 Wirbeln
- d) Die Wirbelsäule lässt sich nur in eine Richtung bewegen

4.12 Welche Funktionen erfüllen die Bandscheiben? (mehrere richtige Antworten)

- a) Druckverteilung und Stoßdämpfung
- b) Drehbewegungen der Wirbelsäule ermöglichen
- c) Stabilisation der Brustwirbelsäule
- d) Beweglichkeit

4.13 Welche Funktionen haben die Knochen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Knochen werden beim Skifahren am häufigsten verletzt
- b) Alle Bewegungen werden mit den Knochen ausgeführt
- c) In den Knochen wird das Blut gebildet
- d) Die Knochen haben eine Stützfunktion

4.14 Welche Funktion hat das Sprunggelenk beim Skifahren?

- a) Durch Beugen und Strecken des Sprunggelenkes bewegt sich der Körperschwerpunkt immer nach innen/außen
- b) Durch den steifen Skischuh sind Bewegungen im Sprunggelenk ohne Bedeutung
- c) Das Sprunggelenk bestimmt die Beugung der anderen Gelenke
- d) Das Sprunggelenk bleibt beim Skifahren immer möglichst unbewegt

4.15 Was sind die zentralen Bestandteile des Herz- Kreislaufsystems? (mehrere richtige Antworten)

- a) Die Haut
- b) Das Herz
- c) Das Sarkomer
- d) Die Lunge
- e) Die Gefäßstrukturen

4.16 Welche Eigenschaften / Funktionen hat die Lunge? (Mehrere richtige Antworten)

- a) In der Lunge kommt es zum Austausch von Sauerstoff ins Blut und Kohlendioxid aus dem Blut
- b) Die Lunge besteht aus einer rechten und einer linken Lunge
- c) Das Volumen der Lunge beträgt ca. 4l
- d) Die rechte und linke Lunge sind haargenau gleich aufgebaut
- e) Die normale Atemfrequenz (in Ruhe) beträgt 40-45 Atemzüge / min
- f) Durch die spezielle Struktur ergibt sich eine große Oberfläche, die für den Gasaustausch wichtig ist

4.17 Was ist bei der Einergiegewinnung im Sport zu beachten? (Mehrere richtige Antworten)

- a) Für jede Bewegung brauchen die Muskeln Energie
- b) Je nach Intensität der Belastung wird eine andere Energieform benötigt
- c) Bei sehr langen Belastungen wie beim Marathon wird die selbe Energieform benötigt, wie beim 100m-Sprint

4.18 Wo liegt der Unterschied zwischen aerober und anaerober Energiegewinnung?

- a) Die aerobe Energiegewinnung ist für eine schnelle Beschleunigung wichtig
- b) Die anaerobe Energiegewinnung ist vergleichbar mit einem Dieselmotor
- c) Bei maximalen Belastungen findet immer eine aerobe Energiebereitstellung statt
- d) Die aerobe Energiegewinnung ermöglicht lange Leistungen
- e) Die anaerobe Energiegewinnung ist sparsamer als die anaerobe

4.19 Was ist im Skikurs im Bezug auf die Ernährung zu beachten? (Mehrere richtige Antworten)

- a) Durch die Nahrungsaufnahme werden dem Körper die notwendigen Nährstoffe für die Energiegewinnung zugefügt
- b) Für die höhere Belastung beim Skifahren wird Energie und Flüssigkeit benötigt
- c) In Pausen sollte darauf geachtet werden, normale Mahlzeiten einzunehmen und ausreichend zu trinken
- d) Alkoholkonsum hat Auswirkungen auf die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, so dass die Wahrscheinlichkeit von Unfällen und Verletzungen zunimmt

4.20 Welche Körperregion ist bei der Ausübung von alpinem Wintersport am meisten gefährdet?

- a) Unterarm / Hand
- b) Rumpf / Hüfte / Oberschenkel
- c) Knie
- d) Schulter / Oberarm

4.21 Wie können Verletzungen im alpinen Wintersport vermieden werden? (Mehrere richtige Antworten)

- a) Es gibt keine Möglichkeit, Verletzungen im Wintersport vorzubeugen
- b) Eine allgemein gute körperliche Fitness ist eine effektive Möglichkeit, Verletzungen vorzubeugen
- c) Ein kurzes Dehnprogramm vor der ersten Abfahrt ist eine gute Prävention vor Verletzungen
- d) Um Verletzungen zu reduzieren sind gut ausgebildete Schnelligkeitsfähigkeiten die beste Möglichkeit
- e) Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit ergeben zusammen die Kondition, die gut ausgebildet das Verletzungsrisiko minimiert.

5. Alpine Gefahren und Risikomanagement

5.1 Welche Aussagen sind falsch? (mehrere richtige Antworten)

- a) Bodenunebenheiten verankern die Schneedecke und schützen vor Schneebrettlawinen
- b) Wald schützt vor Lawinen; unterhalb der Waldgrenze ist es nicht gefährlich
- c) Das Einrammen des Skistocks gibt keine Auskunft über die Tragfähigkeit der Schneedecke
- d) Schneebretter sind von harter Konsistenz und haben meist die gleichen Schneeeigenschaften
- e) Die typische Skifahrerlawine ist eine Bodenlawine

5.2 Welche Aussage ist richtig? Die Reduktionsmethode

- a) ersetzt die klassische Beurteilung nach der Formel 3x3
- b) ermittelt das Gefahrenpotential aus Restrisiko und Reduktionsfaktoren
- c) ist bei einem berechneten Restrisiko von 1,5 noch im sicheren Bereich
- d) ist zu 100% sicher
- e) ermittelt das Restrisiko aus Gefahrenpotential durch die Reduktionsfaktoren

5.3 4mm in einer topografischen Karte mit dem Maßstab 1:25 000 entsprechen im Gelände...

- a) 100 m
- b) 1000 m
- c) 40 m

5.4 Welche Strategie wurde entwickelt, um spontan eine Aussage über die gesamte Hangstabilität zu bekommen?

- a) Kombination von Hangneigungstest mit Lawinenindikationsparametern
- b) 3x3 Methode und der Schneesanalyse
- c) Reduktionsmethode
- d) Schneeprofil in Kombination mit Hangneigungstest

5.5 75% aller tödlichen Lawinenunfälle ereignen sich im Bereich NW-NO. Gründe hierfür sind (mehrere richtige Antworten)

- a) Wenig Sonneneinstrahlung
- b) Die meisten befahrenen Hänge in den Skigebieten der Alpen haben eine Orientierung in diese Himmelsrichtung
- c) Die Temperatur ist geringer
- d) Durch die vorherrschende Windrichtung Süd kommt es hier zu Tribschneeanhäufungen
- e) Umwandlung des Schnees vollzieht sich langsamer

5.6 Welche Aussagen sind falsch? (mehrere richtige Antworten)

- a) Gute Skifahrer können einer Lawine leicht entkommen
- b) Unebenheiten im Untergrund verankern die Schneedecke
- c) Nach 2 bis 3 Tagen hat sich die Schneedecke gesetzt und wird tragfähig
- d) Umwandlungen in der Schneedecke haben sich nach 5 Tagen endgültig vollzogen
- e) Nach einem Schneeprofiltest (Schneeprofil + Rutschkeil) kann ich fundierte Aussagen über den kompletten Hang treffen

5.7 Welche Bedingungen gelten als ungünstig? (mehrere richtige Antworten)

- a) starker Wind (>50 km/h)
- b) Temperaturen um 0 ° Celsius
- c) tiefe Temperaturen (< -8 ° Celsius)
- d) Neuschneemengen innerhalb kürzester Zeit
- e) Schmelzharsch als Untergrund

5.8 Für die Beurteilung von Lawinengefahren stehen mir folgende Parameter zur Verfügung! (mehrere richtige Antworten)

- a) Rutschkeilmethode, Temperaturmethode, Schneeprofil
- b) Schnee, Gelände, Wetter
- c) Risikoabschätzung nach Werner MUNTER (quantitative Beurteilung)

5.9 MUNTER spricht von einem Restrisiko. Dieses sollte bei einer zonalen Hangbeurteilung

- a) nicht größer als 1,5 sein
- b) kleiner oder gleich 1 sein
- c) unter 1 liegen
- d) immer über 0,5 sein
- e) über 1,5 sein

5.10 Sie fahren mit einer Gruppe in einen Geländehang. Sie konzentrieren sich auf einen ständig befahrenen Teil des Hangs und wollen große Entlastungsabstände halten. Es herrscht die Lawinenwarnstufe 4. Sie ermitteln eine Hangneigung von nur 32°. Sie bestimmen eine Exposition von SW. Welches Restrisiko können Sie nach MUNTER für sich ermitteln?

- a) Das Restrisiko ergibt sich aus folgender Rechnung: Gefahrenpotential 16 geteilt durch die Reduktionsfaktoren ($4 \times 3 \times 2 \times 2 = 48$). Das Ergebnis ist 0,33. Somit kann ich unbesorgt nach MUNTER in den Hang einfahren
- b) Restrisiko ist über 25
- c) Restrisiko ist kleiner gleich 1
- d) Keines, weil Reduktionsmethode bei LWS 4 durch MUNTER nicht angewandt wird

5.11 Bei Lawinenwarnstufe 2 ergibt sich ein Gefahrenpotential von ...

- a) 4
- b) 6
- c) 3
- d) 2
- e) 12

5.12 Wie heißen die 3 Hauptfaktoren oder Kriterien in der ganzheitlichen Risikoanalyse (3x3 Filter)?

- a) Schnee- und Wetterverhältnisse, Gelände, Mensch
- b) Wetter, Gelände, Reduktionsmethode
- c) Schneeverhältnisse, Geländeverhältnisse, Zeitplan
- d) Zeit, Gelände, Gruppe
- e) Material, Ausdauer, technisches Können

5.13 Zu den Einflussfaktoren im Bereich der Schnee- und Wetterverhältnisse nennt MUNTER... (mehrere richtige Antworten)

- a) Großwetterlage
- b) Wind
- c) Sichtverhältnisse
- d) Befahrungsdichte (Pistenbetrieb)
- e) Altschneeoberfläche
- f) Altschneetiefe und -zusammensetzung

5.14 Reduktionsfaktoren resultieren aus...

- a) Können der Gruppe, Hangneigung und Wetter
- b) Qualifikation des Skiinstructors, Hangneigung und der Gruppe
- c) Hangneigung, Hangorientierung (Exposition) und Gruppe
- d) Hangorientierung, Lawinenwarnstufe und Schneeprofil
- e) Schneefallmenge, Gruppe und Hangbeschaffenheit

5.15 Wie viele Gefahrenstufen enthält die europäische Lawinengefahrenskala?

- a) 1 bis 6
- b) 1 bis 5
- c) 10 bis 5
- d) es gibt keine einheitliche europäische Lawinengefahrenskala. Die Alpenländer beurteilen dies unterschiedlich

5.16 Man spricht von kritischen Neuschneemengen bei... (mehrere richtige Antworten)

- a) 10 bis 20 cm und ungünstigen Bedingungen
- b) 30 - 50 cm bei günstigen Bedingungen
- c) 20 cm bei günstigen Bedingungen

5.17 Was versteht man unter äußeren, nicht beeinflussbaren (objektiven) Gefahren? (mehrere richtige Antworten)

- a) Genuss von Alkohol
- b) Unterschätzung des eigenen Fahrkönnens
- c) Schnee, Wetter, Eis
- d) Nebel, Sturm, Kälte, Lawine

5.18 Welche Aussagen treffen nicht zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) In der Formel 3x3 durchlaufen die jeweiligen 3 Hauptfaktoren 3 geographische Ebenen, die sog. regionalen, lokalen und zonalen Filter
- b) Die Formel 3x3 setzt sich aus den 3 Kriterien Wetter, Wind und Mensch zusammen
- c) Der Lawinenlagebericht stellt eine lückenlose Informationsquelle dar, die lokale Gegebenheiten mit berücksichtigt und genau wiedergibt
- d) Bestimmte Wettereinflüsse können die derzeitige Lawinengefahr weiter verstärken

5.19 Welche Aussagen treffen nicht zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Bei genauer Anwendung aus Reduktionsmethode in Kombination mit der Filtermethode ergibt sich eine 100% sichere Beurteilung eines zonalen Hanges
- b) Neuschnee von 10-20 cm hat keine Lawinenrelevanz
- c) Vermeidung der Hangexpositionen von NW-NO reduziert das Lawinenrisiko erheblich
- d) Bei Lawinenwarnstufe 4 sollte man jegliches Geländefahren abseits der Piste unterlassen

5.20 MUNTER kombiniert welche 2 Methoden?

- a) Reduktionsmethode und die 3x3 Filtermethode
- b) Restreduktionsmethode und den zonalen Filter
- c) Zonalen Filter mit Lawinenlagebericht
- d) die MUNTER - Methode und die Lawinenbestimmung nach WEGENE

6. Risikomanagement auf der Piste

6.1 Benenne die Risikofaktoren eines Skikurstages (mehrere richtige Antworten)

- a) Auswahl des Skigebiets
- b) Auswahl der Piste / des Geländes; Wetter
- c) Ausrüstung der Teilnehmer

6.2 Welche Ausrüstung sollte der Teilnehmer im Skikurs vorweisen? (mehrere richtige Antworten)

- a) korrekte Bindungseinstellung
- b) ausreichende Kleidung
- c) Schutzausrüstung (Helm, Skibrille, Handschuhe, Sonnenschutz für die Haut)
- d) Tiefschneebänder

6.3 Was sind mögliche Gefahrenpunkte im Skigebiet? (mehrere richtige Antworten)

- a) schwierige Schneesverhältnisse
- b) Anhalten / Losfahren
- c) Schlepplifte / Sessellifte
- d) Lift- und Pistenquerungen
- e) Pistengeräte im Einsatz
- f) Engstellen auf Pisten
- g) andere Skifahrer / Snowboarder / volle Pisten

6.4 Welche Schneesverhältnisse sind für den Skikursteilnehmer als schwierig zu bewerten? (mehrere richtige Antworten)

- a) Sulzschnee / zusammengeschobener Schnee
- b) eisige Stellen auf der Piste
- c) Pulverschnee
- d) Pulverschnee im Wechsel mit eisigen Stellen

6.5 Welche Punkte gehören für den Skilehrer zur „Checkliste“ für die Situation vor Ort? (mehrere richtige Antworten)

- a) körperliche Verfassung der Schüler
- b) Ausrüstung der Schüler
- c) Zusatzausrüstung des Schneesportlehrers
- d) aktuelle Wetter- und Schneesverhältnisse
- e) Lifte / Pisten in Betrieb
- f) Treffpunkte

7. Methodik

7.1 Was sind Unterrichtsmethoden (mehrere richtige Antworten)?

- a) Die Auswahl der Unterrichtsinhalte (Das "Was")
- b) Verfahren zur Vermittlung von Fähigkeiten und Fertigkeiten
- c) Die Anspracheform des Skilehrers
- d) Die skitechnische Orientierung des Skilehrers
- a) Der Weg zum Ziel, wobei wir für die Schüler den Weg bereiten, damit sie ihn durch eigene Erfahrungen im Einklang mit ihren Voraussetzungen selbst gehen können

7.2 Zu Unterrichtsmaßnahmen gehören (mehrere richtige Antworten)

- b) Aufgaben und Korrekturen
- c) Die Berücksichtigung der äußeren Bedingungen wie Wetter, Material und Gelände
- d) Wesentliche Formen verbaler Information (z.B. Bewegungsbeschreibung, Gefühlsbeschreibung, Zuruf)
- e) Die Berücksichtigung von Vorkönnen/ Leistungsvoraussetzungen des Lernenden
- f) Demonstration des Skilehrers

7.3 Wichtige Faktoren der Ausgangssituation für den Skiunterricht sind (mehrere richtige Antworten)

- a) Das Skimaterial
- b) Äussere Bedingungen wie z.B. Gelände, Schnee
- c) Körperliche und psychische Voraussetzungen
- d) Homogenität der Skigruppe
- e) Skibus

7.4 Zentrale Elemente der Unterrichtsstruktur sind.....(mehrere richtige Antworten)

- a) eine klare Zielsetzung
- b) eine Analyse der Ausgangssituation (z.B. Vorkönnen der Schüler, Gelände)
- c) ...dass der Skilehrer immer vorfährt
- d) den roten Faden im Blick zu behalten, ohne starr an der geplanten Unterrichtsstruktur festzuhalten
- e) immer ganzheitliche Aufgabenstellungen zu verwenden

7.5 Welche Arten von Aufgabentypen werden im Skiunterricht beschrieben? (mehrere richtige Antworten)

- a) Technikaufgaben
- b) Geländeaufgaben
- c) Übungen mit Hilfsmitteln
- d) Theorieaufgaben
- e) Probier- und Experimentieraufgaben

7.6 Bei Rückmeldungen sollten folgende Faktoren berücksichtigt werden: (mehrere richtige Antworten)

- a) Rückmeldungen sollten nur bei guten Skifahrern genutzt werden
- b) Rückmeldungen sollten im Anfängerunterricht vermieden werden
- c) Rückmeldungen sollten möglichst alle Aspekte des Bewegungsbildes ansprechen
- d) Rückmeldungen sollten zeitnah gegeben werden
- e) Rückmeldungen am Schwerpunkt der Aufgabenstellung orientiert sein

7.7 Ein zentrales Element bei der Vermittlung des alpinen Skifahrens

- a) ist die deduktive Methode
- b) ist die Nutzung der konkreten Geländesituation
- c) ist das Kontrastlernen
- d) ist die induktive Methode

7.8 Die methodischen Grundsätze werden in jeder Sportart als Grundlage des Unterrichtens berücksichtigt und sollten immer als eine Orientierung gelten. Methodischen Grundsätze im Schneesport lauten: (mehrere richtige Antworten)

- a) vom Leichten zum Schweren
- b) vom Bekannten zum Unbekannten
- c) vom Unbewussten zum Bewussten
- d) vom Rationalen zum Emotionalen
- e) vom Einfachen zum Komplexen
- f) von der kleinen zur großen Richtungsänderung

7.9 Typische Ablaufformen im Schneesportunterricht sind: (mehrere richtige Antworten)

- a) der Umlaufbetrieb
- b) der Anstellbetrieb
- c) das freie Üben
- d) das Fahren nach Einzelabruf
- e) nach Schlange fahren
- f) die Frontlaufstellung

7.10 Was sind methodische Verfahren und durch welche Merkmale werden diese treffend beschrieben? (mehrere richtige Antworten)

- a) Möglichkeiten, Unterricht zu steuern; dies kann offen, geschlossen oder kooperativ erfolgen
- b) Das Verbinden von Schwüngen, Spur- und Technikwahl
- c) Es geht in erster Linie um die Umsetzung der Lehreraussage und weniger um die Auseinandersetzung des Schülers mit Aktions-Funktions-Zusammenhängen
- d) Die Schüler lernen anhand authentischer Probleme in verschiedenen Kontexten
- e) Der Schneesportlehrer sorgt für ein klares, strukturiertes und systematisches Vorgehen

**7.11 Welche der folgenden Kompetenzen sind Teil(lern)ziele eines Einsteigers?
(mehrere richtige Antworten)**

- a) Kurven optimieren
- b) Bewegungen auf dem Ski in der Ebene
- c) Fahre parallel bergab und bremse im Pflug
- d) Erste (Pflug)kurven
- e) fahre mehr auf der Kante

7.12 Das Fahren in steilem Gelände bereitet vielen Skischülern Probleme. Methodisch ist es sinnvoll in mäßig steilem Gelände zu beginnen und den Schwierigkeitsgrad sukzessive zu steigern. Dabei gilt es auf drei wesentliche Merkmale/ Aktionen zu achten:

- a) Frühe Belastung auf dem Aussenski, schnelles und starkes Aufkanten, kürzere Radien in gleichbleibender Frequenz
- b) Oberkörper gleicht aus, großer Kurvenwinkel
- c) Mittige und bewegungsbereite Position, entschlossenes Aufkanten, hoher Kantwinkel
- d) Beherrzter Stockeinsatz, Bewegungen aus den Beinen initiieren, bewegungsbereite Grundposition

**7.13 Unter dem Lernen durch Effekterfahrung beim Skisport versteht man ...
(mehrere richtige Antworten)**

- a) sehr unterschiedliche Situationen, in Bezug auf Schneeart, Gelände oder einen unterschiedlichen Spurplan bei der Aufgabenstellung
- b) ganzheitliche Bewegungsabläufe, die man in ihren einzelnen Komponenten analysiert und vermittelt
- c) einen Wechsel zwischen ganzheitlicher und teilmethodischer Vorgehensweise
- d) Aufgabenstellungen, bei denen möglichst große Reizunterschiede gesetzt werden

7.14 Bei der Planung und Durchführung des Skiunterrichts...(mehrere richtige Antworten)

- a) ist es wichtig die Maßnahmen zu definieren, das Ziel ergibt sich daraus.
- b) gilt es insbesondere beim Unterrichtseinstieg zu berücksichtigen, mit welcher Einstellung und Stimmung die Teilnehmer ankommen.
- c) ist es wesentlich, ein Stundenthema mit einem konkreten Unterrichtsziel zu vereinbaren. Dieses wiederum leitet sich aus den übergeordneten Zielsetzungen für die jeweilige Kurseinheit ab.
- d) ist als Grundlage ein geplanter roter Faden wichtig, um bewusst und begründet davon abzuweichen, wann immer es notwendig wird.

7.15 Bei welchen Angaben handelt es sich um methodische Maßnahmen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Sprachlich, verbal – die Bewegungsanweisung
- b) Demonstration, visuell – die Beobachtung einer anderen Schülerfahrt oder der Demonstrationsfahrt des Skilehrers
- c) Übungen im Umlaufbetrieb – Coachingverfahren
- d) Berührung, taktil – eine Bewegungsausführung, bei der ein Schüler etwas spüren soll
- e) Methodische Hilfsmittel – zu Hilfenahme von Stangen, Toren oder Geländesituation

7.16 Welche Merkmale kennzeichnen ein deduktives Lehrverfahren? (mehrere richtige Antworten)

- a) Bewegungsanweisung
- b) Bewegungsaufgabe
- c) Schaffen einer Situation, bei der der Schüler die Lösung selbst findet
- d) Übungsaufgaben je nach Wetterlage
- e) Üben einer ganz bestimmten Bewegung

7.17 Welche Vorteile bietet das Lernen durch Effekterfahrung? (mehrere richtige Antworten)

- a) Sie bietet die direkte Kontrolle über den Lernerfolg
- b) Für das Lernen ist es entscheidend, dass eine Aktion oder Funktion spürbar wird und somit in die subjektive oder gar emotionale Welt vordringt
- c) Sie ist eine gute Orientierung für den Schüler und Lehrer
- d) Der Skifahrer wird - unabhängig davon, ob Effekte bewusst oder unbewusst wahrgenommen werden – mit dem was er spürt weiterarbeiten und dadurch lernen
- e) Die Schüler sammeln umfangreiche Bewegungserfahrung und machen dabei viele verschiedene Effekterfahrungen

7.18 Als Gliederungshilfe für den Skiunterricht – Prinzip der Systematik - können verschiedene Lernschritte dienen. Welche der folgenden Aussagen sind sinnvolle Gliederungshilfen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Das Fahren mit Kontrastaufgaben, um ausschließlich über das differenzielle Lernen Ziele im Bereich der Selbstorganisation und Sozialkompetenz abzubilden.
- b) Die funktionale Gliederung der Kurve in Kurvenwechsel und Kurvensteuerung.
- c) Es ist wesentlich, den Start und das Ziel zu definieren, der dazwischenliegende Weg ist unerheblich.
- d) Die qualitative Ausprägung einer Bewegung bezüglich Timing, Umfang und Richtung und Intensität (TURI).
- e) Vorgehen anhand der Bewegungsmerkmale des Kurvenfahrens, die im Kapitel Technik beschrieben sind.

7.19 Bei welchem der folgenden Beispiele handelt es sich NICHT um eine logische Übungsfolge = fehlen des roten Fadens? (mehrere richtige Antworten)

- a) Fahre eine festgelegte Kurvenzahl in einem Korridor, fahre ohne Stöcke, Kreise die Arme während des Kurvenfahrens, hebe den Innenski beim Kurvenwechsel an
- b) Fahre mit Tempowechsel, fahre synchron mit Deinem Partner, fahre mit Zählrhythmus
- c) Außenstock im Schnee führen, Oberkörper deutlich über den Außenski bewegen, Fahren mit angehobenem Innenbein, Stöcke waagrecht vor dem Körper und zu jederzeit parallel zum Untergrund
- d) Fahre schräg und hebe den Bergski an, fahre die Kurven immer weiter aus, klat-sche beim Kurvenwechsel hinter dem Gesäß in die Hände, Wettbewerb: Wer fährt die engste Kurve?

7.20 Emotionen im Skiunterricht sind ein wesentlicher Aspekt für erfolgreiches Lernen. Welche Dinge gilt es dabei zu beachten? (mehrere richtige Antworten)

- a) Korrigiere umfassend, individuell und spreche alle Abweichungen vom Idealbild an
- b) Lobe gute Leistungen und Erfolge des Skischülers
- c) Arbeite mit präzisen Technikanweisungen und verliere Dich nicht in einer bildhaften Sprache
- d) Wähle Übungen und Aufgabenstellungen, die Effekterfahrungen ermöglichen
- e) Orientiere Dich genau an den Teilzielen des einmal eingeschlagenen Weges und weiche möglichst nicht davon ab
- f) Skifahren ist ein Individualsport, schaffe daher Möglichkeiten des gemeinsamen Erlebens

7.21 Welche Aussagen treffen NICHT zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Die methodische Reihe eignet sich besonders für den langfristigen Trainingsaufbau und verbessert die Nachhaltigkeit beim Einsatz im Kindes- und Jugendalter
- b) Bei der Funktionsaufgabe handelt es sich um eine Technikaufgabe
- c) Die Rückmeldung bezieht sich nur auf die Übung und deren Schwerpunkt
- d) Bei der Effekterfahrung handelt es sich um eine spürbar gewordene Aktion oder Funktion
- e) Beim induktiven Lehrverfahren hat der Skischüler wenig Raum für eigenes Experimentieren, dafür werden aber Teilziele schnell erreicht
- f) Neben der Fach- und Methodenkompetenz ist beim Skilehrer auch die Kommunikationsfähigkeit gefordert

7.22 Welche der folgenden Kompetenzen sind Teil(lern)ziele eines Könners? (mehrere richtige Antworten)

- a) Fahre in steilem Gelände
- b) Fahre in kurzen Radien
- c) Setze die Skikanten ein
- d) Variiere Deine Spuranlage und spiel mit den Möglichkeiten
- e) Fahre genussvoll

7.23 Ordne die folgenden Übungen dem Fahren in steilem Gelände zu (mehrere richtige Antworten)

- a) Befahre Übergänge von flachem in steiles Gelände
- b) Lege Dich wie ein Fahrradfahrer in die Kurve und genieße die Kurvenlage bewusst
- c) Wechsle die Belastung so früh wie möglich
- d) Vergrößere den Radius und fahre mit deutlichem Belastungswechsel
- e) Hebe den Innenski während der Kurvenfahrt immer wieder an

7.24 Ordne die folgenden Übungen dem Fahren in buckligem Gelände zu (mehrere richtige Antworten)

- a) Fahre Kurven ohne Vertikalbewegung
- b) Fahre Kurvenfächer mit Beugen und Strecken
- c) Variiere die Skistellung zwischen geschlossen und extrem breit
- d) Fahre schräg über eine Welle und beuge dabei die Beine
- e) Stemme das kurvenäußere Bein zum Kurvenwechsel aus

7.25 In welche Bereiche kann man das Lernen im Skiunterricht unterteilen?

- a) Psychomotorisch, kognitiv, emotional und taktil
- b) Soziointegrativ, kognitiv, affektiv und psychomotorisch
- c) Affektiv, muskulär, rational und soziointegrativ
- d) Kinästhetik, affektiv, soziointegrativ und rational

7.26 Bei welcher der folgenden Aussagen handelt es sich um didaktische Grundprinzipien im Skiunterricht? (mehrere richtige Antworten)

- a) Prinzip der Veranschaulichung / Anschaulichkeit
- b) Prinzip der Logik
- c) Prinzip der Geschwindigkeit
- d) Prinzip der Systematik (Strukturierung)
- e) Prinzip der Belastbarkeit / Schülerorientierung
- f) Prinzip der Emotionen (Freude)

7.27 Was können die Vorteile einer induktiven Vorgehensweise beim Lehren sein? (mehrere richtige Antworten)

- a) Schnelles Erreichen des Zieles
- b) Das Sammeln eigener Bewegungserfahrungen
- c) Bietet dem Schüler Raum zum Experimentieren und Auffinden von Lösungsmöglichkeiten
- d) Ermöglicht das Lernen durch „Erfolg und Misserfolg“ (Versuch und Irrtum)
- e) Bietet sich vor allem dann an, wenn der Schüler vor einem Lernhindernis steht (z.B. Angst)

7.28 Wenn wir mit unserer Kursgruppe im Skigebiet unterwegs sind, befinden wir uns sozusagen im „freien Raum“. Daher ist es wichtig, dass wir eine überlegte Wahl der Aufstellungs- und Ablaufformen treffen. Welche der folgenden Aussagen sind zutreffend? (mehrere richtige Antworten)

- a) Die Aufstellung im Halbkreis oder Kreis begünstigt das Gruppengefühl und ist vor allem in mittelsteilem bis steilem Gelände eine ideale Form.
- b) Bei der beidseitigen Aufstellung ist der Lehrer Teil der Gruppe, erlaubt eine gute Kommunikation ist aber u.U. bei Einsteigern chaotisch.
- c) Der Vorteil von Einzelfahrten liegt in der intensiven Betreuung der Schüler, verursacht aber insgesamt lange Standzeiten.
- d) Das Fahren in der Schlange erzeugt ein Sicherheitsgefühl in schwierigen Situationen und ist insbesondere dann ideal wenn die Schüler in ihren Positionen innerhalb der Schlange verbleiben.
- e) Der Umlaufbetrieb ermöglicht eine hohe Fahrtintensität, individuelle Aufgabenstellungen und sollte nur bei gut einsehbarem Lift und Gelände realisiert werden.

7.29 Die bewusste und passende Wahl des Geländes spielt eine zentrale Rolle im Skiunterricht und verhilft u.a. zu(r)...? (mehrere richtige Antworten)

- a) Förderung der Selbstständigkeit unserer Schüler im Sinne eines nachhaltigen und reflexiven Lernens.
- b) angstfreiem und sicherem Lernen.
- c) richtigen Wahl des Unterrichtsthemas im Kurs mit unseren Schülern.
- d) erhöhter Bereitschaft, sich auf Herausforderungen einzulassen, wenn die Anforderungen wachsen
- e) einem Bewegungserlebnis, das die emotionale und motivationale Verfassung unserer Teilnehmer beeinflusst.

7.30 Im Skiunterricht unterscheiden wir unterschiedliche Übungstypen. Bei welcher der folgenden Anweisungen handelt es sich NICHT um eine Situationsaufgabe ? (mehrere richtige Antworten)

- a) Erhöhe bei der Pflugstellung den Kantwinkel, um eine stärkere Bremswirkung zu erzielen.
- b) Probiere bei grösseren Radien aus, welches die optimale Kurvenlage ist.
- c) Behalte beim Übergang vom flachen ins steile Gelände den Rhythmus und die Frequenz bei.
- d) Fahre die Linkskurve auf dem ungewalzten und die Rechtskurve auf dem präparierten Teil der Skipiste.
- e) Fahre zunächst fünf Kurven mit Druck am vorderen Skischuhrand und anschließend fünf Kurven mit Wadendruck am hinteren Skischuhrand.

8. Skisport und Recht

8.1 Neben der Piste befindet sich ein Tiefschneehang und ein tiefschneefahrender Schneesportler will in den Pistenbereich einfahren. Was muss er beachten?

- a) Er kann sofort in den Pistenbereich einfahren, weil Tiefschneefahrer Vorfahrt haben
- b) Der schnellere Fahrer hat grundsätzlich Vorfahrt
- c) Er muss sich nach oben und unten vergewissern, dass er ohne Gefahr für sich und andere in den Pistenbereich einfahren kann

8.2 Auf der Piste fahren Ski- und Snowboardfahrer. Nach welchen Regeln müssen sie sich verhalten?

- a) Es gibt keine Regeln, da man sich in der Natur befindet
- b) Es gelten für Ski- und Snowboardfahrer die FIS-Regeln, die das Verhalten der Schneesportler auf der Piste regeln
- c) Der in der Falllinie fahrende Skifahrer hat gegenüber dem in breiten Bögen fahrenden Snowboarder Vorfahrt

8.3 Ein Schneesportler fährt auf einer Piste, die in ihrem Verlauf eine Geländekante aufweist. Was muss der Schneesportler beachten, wenn er über diese Kante fahren will? (mehrere richtige Antworten)

- a) Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise dem Gelände, dem Schnee und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen
- b) Da Pisten gewalzt und präpariert werden, kann er bedenkenlos über die Geländekante springen, ohne die Piste hinter der Kante einzusehen
- c) Er darf nur so schnell fahren, dass er die Piste hinter der Kante einsehen kann

8.4 Es fahren auf einer Piste mehrere Schneesportler. Von oben kommt ein guter und sicherer Fahrer. Darf er die langsamen Fahrer rechts überholen?

- a) Auf Pisten gilt die gleiche Regel wie im Straßenverkehr. Es darf nur links überholt werden
- b) Es darf links und rechts überholt werden, wenn genügend Abstand zu dem überholten Fahrer gelassen wird
- c) Auf Pisten und im Tiefschnee darf nur rechts überholt werden, weil die Straßenverkehrsordnung nicht gilt

- 8.5 Auf einer stark befahrenden Piste kommt es zu einem Unfall, bei dem sich ein Schneesportler einer anderen Schneesportgruppe verletzt. Wer auf der Piste muss helfen?**
- a) Bei Unfällen ist jeder Schneesportler zur Hilfeleistung verpflichtet
 - b) Es müssen nur ausgebildete Skilehrer Hilfe leisten, da nur sie wissen, was zu tun ist
 - c) Es müssen nur die Skilehrer aus der Gruppe des Verletzten helfen
- 8.6 Auf einem breiten Hang mit einer schlecht einsehbaren Kante fährt eine Gruppe von Snowboardern in einem Kurs. Die Gruppe ist erschöpft und will hinter der Kante eine Pause machen. Darf sie das?**
- a) Ja, es ist wichtig, dass Pausen gemacht werden, damit die Schüler sich nicht Überanstrengen und andere Schneesportler nicht gefährden
 - b) Jeder Schneesportler muss es vermeiden, sich ohne Not an engen oder unübersichtlichen Stellen aufzuhalten
 - c) Man darf sich grundsätzlich nicht hinter einer Kante aufhalten
- 8.7 Auf der Piste kommt es zu einem Unfall, den ein anderer Schneesportler, der nicht beteiligt ist, gesehen hat. Nachdem dem Verunglückten geholfen wurde wird der beobachtende Schneesportler vom Pistendienst aufgefordert, seine Personalien anzugeben. Ist er dazu verpflichtet?**
- a) Jeder Schneesportler, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalien angeben
 - b) Als Nichtbeteiligter muss man keine Personalien angeben
 - c) Die Angabe von Personalien als Nichtbeteiligter ist grundsätzlich freiwillig
- 8.8 Eine Schneesportgruppe mit guten und sehr guten Fahrern fährt mit ihrem Skilehrer außerhalb der Piste im abgesperrten Gebiet und ein Skischüler bricht sich das Bein. Haftet der Skilehrer?**
- a) Nein, weil bei sehr guten Teilnehmern jeder für sich verantwortlich ist
 - b) Weil die Fahrt versichert ist, haftet der Skilehrer nicht, sondern der Verein
 - c) Der Skilehrer haftet persönlich, wenn er die Gruppe außerhalb der Piste geleitet hat und der Zugang außerhalb der Piste nicht erlaubt war
- 8.9 Eine gute tiefschneegeübte Skigruppe fährt im Rahmen eines Skikurses eine so genannte unpräparierte Skiroute. Ist im Falle eines Unfalles der Skilehrer haftbar zu machen?**
- a) Nein, weil er sich im erlaubten Gelände befand und der Leistungsstand der Gruppe dies erlaubte
 - b) Man darf sich nie mit einer Skigruppe außerhalb der Skipiste bewegen
 - c) Es haften grundsätzlich immer der Verein und der Veranstalter, da diese für solche Fälle versichert sind

8.10 Auf einer Jugendfahrt mit 14- bis 17-jährigen Jugendlichen werden bei einem Jugendlichen im Alter von 16 Jahren Drogen gefunden. Darf der Verein diesen von der Fahrt ausschließen?

- a) Nein, weil das Erziehungsrecht nur die Eltern haben
- b) Ja, weil die Fahrt eine Privatveranstaltung ist und der Verein keine Straftaten dulden muss
- c) Der Verein darf das Kind nur mit Genehmigung der Eltern ausschließen

8.11 Ein Skilehrer - welcher sich als solcher bisher nichts hat zuschulden kommen lassen - langweilt sich bei einem Kinderkurs mit 6- bis 10-jährigen Kindern und fährt daher mit ihnen eine eisige, steile Buckelpiste. Ein Teil der Schüler ist überfordert, stürzt, hat Prellungen und einer bricht sich sogar das Bein. Wer haftet?

- a) Nur der Verein, weil die Kinder beim Verein den Skikurs gebucht haben
- b) Nur der Skilehrer, weil er absichtlich die Kinder überfordert hat und seine Sorgfaltspflichten verletzt hat
- c) Beide, der Verein und der Skilehrer nebeneinander. Der Verein, weil er mit der Durchführung des Skikurses gegen Entgelt eine vertragliche Verpflichtung eingegangen ist. Der Skilehrer, weil er seine Sorgfaltspflichten dahingehend verletzt hat, indem er die Piste nicht könnens- und altersgerecht ausgesucht hat. Der Skikurs ist so zu wählen, dass niemand zu Schaden kommt

8.12 Ein Verein führt jedes Jahr eine Silvesterfahrt mit Kindern auf einer Hütte durch. Die Kinder bekommen die Erlaubnis bis 24 Uhr aufzubleiben und sind deshalb stark aufgedreht. Die Kinder jagen durch die Hütte. Die Skilehrer kümmern sich nicht um die Kinder und feiern Silvester. Bei den Spielereien kommt ein Kind zu Fall und erleidet eine Gehirnerschütterung. Kann das Kind von dem Skilehrer Schadenersatz und Schmerzensgeld verlangen?

- a) Nein, weil die Haftung des Skilehrers nur für den Skiunterricht gilt
- b) Ja, weil der Skilehrer seine Aufsichtspflicht verletzt hat. Die Pflicht Kinder und Jugendliche bei einer Skifahrt zu beaufsichtigen endet nicht im Skikurs. Vielmehr bedürfen die Kinder und Jugendlichen auch nach dem Skikurs in der Unterkunft der Betreuung und Überwachung
- c) Nein, das Verhalten der Kinder war von der Erlaubnis der Skilehrer gedeckt und diese waren auch im gleichen Haus anwesend, damit haben sie ihrer Aufsichtspflicht genügt

- 8.13 Bei einer Fahrt von Jugendlichen im Alter von 16 und 17 Jahren geht ein Skilehrer mit seinen Jugendlichen nach dem Abendessen in eine Disco und kehrt gegen 24 Uhr zurück. Kann der Skilehrer hierdurch Ärger bekommen?**
- a) Ja, weil Jugendliche grundsätzlich nur bis 20 Uhr in Gaststätten und Discos bleiben dürfen
 - b) Nein, weil in Begleitung eines erwachsenen Erziehungsberechtigten der Aufenthalt in Gaststätten und Discos bis 24 Uhr erlaubt ist
 - c) Jugendliche dürfen sich nur bis 22 Uhr in Discos aufhalten
- 8.14 Ein Skiverein macht eine Jugendfahrt, bei der am dritten Tag eines der Kinder über Bauchschmerzen klagt. Der Skilehrer sagt, dass Kind solle sich nicht so anstellen und unternimmt nichts Weiteres. Nach der Skifahrt muss das Kind sofort ins Krankenhaus und es wird ein Blinddarmdurchbruch festgestellt. Kann das Kind von dem Verein und dem Skilehrer Schmerzensgeld verlangen?**
- a) Nein, weil der Skilehrer kein Arzt ist und der Blinddarmdurchbruch erst nach der Fahrt festgestellt wurde
 - b) Ja, da der verantwortliche Skilehrer es unterlassen hat, das Kind rechtzeitig einem Arzt vorzustellen und damit einen weitergehenden Schaden vom Körper und Gesundheit des Kindes abzuwenden verhindert hat
 - c) Der Skilehrer haftet grundsätzlich nicht, weil der Verein versichert ist
- 8.15 Ein Skilehrer hat seinen freien Tag und fährt abseits der Piste und bemerkt, dass ihm weitere Touristen hinterherfahren. Er bemerkt, wie hinter ihm ein Schneesportler zu Fall kommt. Muss der Skilehrer dem Schneesportler helfen?**
- a) Nein, der Schneesportler ist für sich alleine außerhalb der Piste verantwortlich
 - b) Ja, da jeder auf der Piste und außerhalb der Piste zur Hilfeleistung verpflichtet ist
 - c) Nein, ein Skilehrer muss nur helfen, wenn es sich um einen Schüler aus seiner Gruppe handelt
- 8.16 Gibt es ein deutsches Skigesetz, welches das Mit- und Untereinander von Schneesportlern bei der Ausübung ihres Sports regelt?**
- a) Nein, ein richtiges Skigesetz haben nur Österreich und die Schweiz
 - b) Ja, die FIS-Regeln sind ein anerkanntes Gesetz, welches bei Unfällen oder Rechtsstreitigkeiten für deutsche Gerichte verbindlich ist
 - c) Ja, da verschiedene Landschaftsschutzgesetze auf Länderebene Bestimmungen über die Ausübung des Schneesports enthalten
 - d) Nein, die Anwendung einer Vielzahl von allgemeinverbindlichen Rechtsvorschriften führt zu einem Skirecht als eigenständige Materie. Unter Skirecht ist insofern ein Sammelbegriff für verschiedene Rechtsnormen, die mit dem Skilauf in Zusammenhang stehen, zu verstehen

8.17 Sind die FIS-Regeln von 1967 ein Gesetz? (mehrere richtige Antworten)

- a) Ja, dürfen von Gerichten aber nur für Entscheidungen von zivilrechtlichen Ansprüchen ausschließlich zwischen Skifahrern untereinander angewandt werden
- b) Nein, die FIS-Regeln sind entstanden als Sorgfaltsgrundsätze für das richtige Verhalten als Ausfluss aus den allgemeinen gesetzlichen Vorschriften und regeln die Rechte und Pflichten von Schneesportlern untereinander
- c) Ja, aber nur in Österreich seit 1967 wegen der zunehmenden Unfallzahlen und damit einhergehender Rechtsstreitigkeiten ausländischer Touristen vor österreichischen Gerichten. Werden von den übrigen Alpenländern nur zur Auslegung der eigenen allgemeinen nationalen Gesetze angewandt
- d) Nein, werden aber von der Rechtsprechung nahezu aller Alpenländer zur Beurteilung zivil- und strafrechtlicher Haftungsfragen zugrunde gelegt

8.18 Was versteht man unter dem Grundsatz (Grds.) der Verkehrssicherungspflicht (VSP) bezogen auf den Schneesport?

- a) Nach dem Grds. der VSP sind Skigebietsbetreiber in stark frequentierten Skigebieten gehalten auf den Pisten Kontrollen durch eigene Ordnungshüter durchzuführen, welche für einen reibungslosen Verkehr auf den markierten Skipisten zu sorgen haben. Diese dürfen gegenüber den Schneesportlern bei Missachtung der FIS-Regeln auch Verwarnungen und Bußgelder aussprechen
- b) Den Skiorten obliegt während der Saison die Pflicht für ausreichend Verkehrsraum im Sinne von befahrbaren Straßen und Parkmöglichkeiten zu sorgen, um einen reibungslosen und sicheren Verkehrsfluss zu gewährleisten
- c) Bergbahnen und Liftgesellschaften, welche die Schneesportler auf den Berg befördern haben ebenso Sorge dafür zu tragen, dass die Schneesportler auch wieder heil herunter kommen; sie haften nach dem Grds. der VSP dann, wenn sich so genannte atypische Gefahren, d.h. für den Schneesportler nicht vorhersehbare aber vermeidbare Gefahren, verwirklichen

8.19 Der Übungsleiter (ÜL) ist der so genannte Erfüllungsgehilfe des Vereins / Veranstalters bei Skireisen. Was versteht man darunter?

- a) Als Erfüllungsgehilfe unterliegt der ÜL sämtlichen Weisungen des Vereins, auch wenn sie gegen geltende Gesetze/ Vorschriften verstoßen, und hat diese zu befolgen, da im Streitfalle einzig der Verein haftet und dieser sich insofern darauf verlassen muss, dass der ÜL vorbehaltlos seine Vorgaben befolgt
- b) Der Verein/ Veranstalter ist der alleinige Vertragspartner des Fahrteteilnehmers und hat daher ein Verschulden der ÜL, deren er sich zur Erfüllung seiner vertraglichen Verbindlichkeiten bedient, in gleichem Umfang zu vertreten, wie eigenes Verschulden.
- c) Da der ehrenamtliche ÜL auf Kosten des Vereins eingesetzt wird und so in den Genuss eines kostenlosen Skiurlaubes kommt, haftet er vom Beginn bis zum Ende der Skifahrt für die Erfüllung der vertraglichen Pflichten des Vereins ausschließlich persönlich. Davor und danach haftet nur der Verein

9. Fragenkatalog Material (Alpin)

9.1 Ein erwachsener Skianfänger erkundigt sich bei Ihnen bezüglich des Neukaufs von Skimaterial. Welche beratenden Aussagen sind richtig? (mehrere richtige Antworten)

- a) Bei der Wahl der Skilänge sind Körpergröße und Gewicht die einzig entscheidenden Parameter
- b) Kurze Ski sind drehfreudig und wendig
- c) Für die richtige Skilänge sind das Fahrkönnen und der bevorzugte Geschwindigkeitsbereich ausschlaggebend
- d) Modern taillierte (Carver-) Ski eignen sich nicht für Anfänger

9.2 Ein Skischüler bittet Sie um die Erklärung des Begriffs „Taillierung eines Skis“. Sie antworten ihm:

- a) Dies sei der Biege widerstand des Skis
- b) Dies sei die Vorspannung des Skis
- c) Dies sei eine im Skibau gebräuchliche Bezeichnung für die dynamischen Eigenschaften eines Skis
- d) Dies sei eine geometrische Eigenschaft eines Skis, die sich auf die unterschiedliche Breite an den Enden und in der Skimitte bezieht

9.3 Welche Aussage beschreibt den Begriff der „Biegesteifigkeit eines Ski“? (mehrere richtige Antworten)

- a) Dies ist eine dynamische Eigenschaft eines Skis
- b) Die Biegesteifigkeit ist eine elastische Eigenschaft eines Skis
- c) Shape / Outline des Ski
- d) Verdrehwiderstand des Skis in seiner Längsachse

9.4 Welche grundsätzlichen Bauweisen eines Skis sind Ihnen bekannt? (mehrere richtige Antworten)

- a) Torsionskastenbauweise
- b) Massivbauweise
- c) Schalenbauweise
- d) Blockbauweise

9.5 Ein Skischüler fragt Sie nach Aufgabe und Ausstattung von Skischuhen. Welche Informationen geben Sie? (mehrere richtige Antworten)

- a) Ein Skischuh muss einen Canting Mechanismus besitzen
- b) Der Skischuh muss mindestens 2 Nummern größer gekauft werden, als normale Schuhe
- c) Der Skischuh muss mit dem Ski einen gemeinsamen Montagepunkt aufweisen
- d) Der Skischuh muss fest sitzen, um Bewegungen und Kräfte des Fahrers auf den Ski übertragen zu können

- 9.6 Bei der Auswahl von Skischuhen ist intensive Beratung notwendig. Welche Aussagen treffen zu?**
- a) Zieht man Strümpfe und Socken übereinander, vermeidet man Druckstellen
 - b) Um die Durchblutung des Fußes zu gewährleisten, muss der Skischuh zwei Nummern größer als ein normaler Schuh gekauft werden
 - c) Zu groß gekaufte Skischuhe bieten wenig Halt und können zu Schmerzen führen
 - d) Heckeinsteiger sind bequem und somit für Rennläufer bestens geeignet
- 9.7 Ein Skischüler fragt Sie nach der Aufgabe einer Sicherheitsbindung. Welche Information geben Sie?**
- a) Die Sicherheitseinstellung soll ausschließlich den Skischuh auf dem Ski fixieren
 - b) Sie sollte bei harten Pistenverhältnissen frühzeitig auslösen
 - c) Sie sollte im Wesentlichen den Skischuh auf dem Ski festhalten, bei Verletzungsgefahr rechtzeitig auslösen und zuverlässig funktionieren
 - d) Sie sollte so frühzeitig auslösen, dass jede Verletzung ausgeschlossen ist
- 9.8 In welchem Bereich der Bindungsskala sollte der endgültige Einstellbereich der Bindung liegen?**
- a) Egal, Hauptsache der ermittelte Einstellbereich findet sich auf der Skala wieder
 - b) Der ermittelte Wert sollte möglichst in der Mitte der Skala liegen
 - c) Der ermittelte Wert sollte möglichst am Anfang der Skala liegen, damit man die Bindung auch nach starkem Könnenszuwachs noch benutzen kann
 - d) Der ermittelte Wert sollte möglichst am Ende der Skala liegen, da nur hier die optimale Funktionalität der Bindung gewährleistet ist
- 9.9 Im Skikeller spricht Sie ein Skischüler auf die „Fehlauslösungen“ seiner Sicherheitsbindung an. Er bittet Sie die Bindung einzustellen. Welche Maßnahme ergreifen Sie?**
- a) Mit einem Messschieber ermittle ich den Tibiakopf-Durchmesser und stelle für meinen Skischüler die Bindung ein
 - b) Als Skilehrer hole ich mein Werkzeug und helfe dem Skischüler, indem ich die Bindung, aufgrund meiner Erfahrung, einstelle
 - c) Ich empfehle den Besuch beim Fachsportändler, da nur dort die Bindung ordnungsgemäß eingestellt werden kann
 - d) Ich erkundige mich bei dem Skischüler über alle Kenndaten gemäß der Tibia-Methode und der Gewichtsmethode zur Einstellung der Sicherheitsbindung. Nach der Ermittlung des Mittelwerts dieser beiden Ergebnisse stelle ich die Bindung ein
- 9.10 Welche Kenndaten spielen bei der Bindungseinstellung nach der Tibia-Methode eine Rolle?**
- a) Alter, Tibiakopf-Durchmesser, Bindungstyp, Gewicht
 - b) Alter, Skifahrertyp, Schuhsohlenlänge, Geschlecht, Tibiakopf-Durchmesser
 - c) Tibiakopf-Durchmesser, Gewicht, Fahrkönnen
 - d) Skifahrertyp, Alter, Tibiakopf-Durchmesser, Geschlecht, Gewicht

9.11 Welche Kenndaten spielen bei der Bindungseinstellung nach der Gewichtsmethode eine Rolle?

- a) Größe, Gewicht, Schuhsohlenlänge, Fahrkönnen
- b) Größe, Gewicht, Alter, Schuhsohlenlänge, Skifahrertyp
- c) Fahrkönnen, Schuhsohlenlänge, Alter, Gewicht
- d) Gewicht, Tibiakopf-Durchmesser, Fahrkönnen

9.12 Nach welchen Methoden lässt sich der Z-Wert einer Skibindung bestimmen? (mehrere richtige Antworten)

- a) Nach der Tibia-Methode
- b) Nach der Gewichtsmethode
- c) Durch einen Mittelwert aus dem Lebend- und Normalgewicht
- d) Alter, Gewicht und Skifahrertyp sind ausschließlich die Faktoren, die den Z-Wert ergeben

9.13 Standerhöhungen bei modern taillierten Ski haben verschiedene Funktionen. Welche Aussagen sind richtig? (mehrere richtige Antworten)

- a) In den Speeddisziplinen des Rennlaufs machen Standerhöhungen den Ski lauffruher und dämpfen die Schwingungen
- b) Carver müssen durch Standerhöhungen versteift werden
- c) Der sog. Boot-Out-Effekt (der Skischuh berührt bei großen Schräglagen den Schnee) verringert sich
- d) Standerhöhungen werden nur im Rennsport montiert

9.14 Eine Anfängerin aus Ihrer Skigruppe (alpin) bittet Sie um Mithilfe bei der Auswahl neuer Skistöcke. Welche Ratschläge geben Sie? (mehrere richtige Antworten)

- a) Bei aufrechter Körperhaltung drehe den Stock um und greife ihn unterhalb des Tellers an der Stockspitze. Bei Bodenkontakt des Griffs sollte der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm 90° betragen
- b) Der Skistock muss für eine Anfängerin aus Aluminium bestehen
- c) Sie solle sich in leichter Skihaltung aufstellen. Mit dem Skistock in der Hand, sollte bei richtiger Stocklänge der Winkel zwischen Ober- und Unterarm 70° betragen
- d) Faustformel: Körpergröße in cm x 0,7 bis 0,72 ergibt die richtige Stocklänge

9.15 Welche Aussage trifft zu?

- a) Nur Twin Tip-Ski haben die Rockertechnologie
- b) Mit gerockertem Ski kann man nicht Carven
- c) Rocker können nicht Skifahren
- d) Gerockerte Ski brauchen eine gesonderte Versicherung beim DSV
- e) Es finden sich heute in allen Kategorien, somit auch im Rennlauf, gerockerte Ski

9.16 Die Abstimmung zwischen Ski, Bindung und Schuh ist ein wichtiger Bestandteil, um maximalen Fahrspaß zu erleben. Die Präparation und Pflege des Materials wird dennoch häufig vergessen oder als nicht wichtig angesehen. Welche Aussagen treffen in Bezug auf die Skipflege zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Viel Wachs auf der Belagsfläche macht den Ski schnell und hält besonders lang beim Frühlingsskifahren auf dem Gletscher
- b) Ein gepflegter Belag ermöglicht ein gutes Gleiten der Ski auf dem Schnee. Bei schlechter Pflege wird der Belag rau, stumpf und „bremst“
- c) Bei einer regelmäßigen Pflege der Ski können grobe Mängel, die u.a. ein Sicherheitsrisiko darstellen, festgestellt werden (z.B. gebrochene / gelöste Kante, Schäden im Bindungs-/Skistopperbereich)
- d) Nach 2-3 Tagen sollte der Belag mit Heißwachs behandelt werden; dazu sollte ebenfalls regelmäßig der auf der Kante entstehende Grat entfernt werden

9.17 Welche Aussagen über den Skistock / die Skistöcke treffen zu? (mehrere richtige Antworten)

- a) Ein Skistock ist ein Taktgeber und Hilfsmittel im Skiunterricht, um möglichst auffällige und ruckartige Übungen zur Verbesserung der Kurvenlage zu demonstrieren
- b) Nicht genormte Skistöcke nach DIN Norm ISO 7331 dürfen nur außerhalb des gesicherten Pistenraumes gefahren werden
- c) Als Rhythmushilfe können die Skistöcke ein wichtiges Hilfsmittel zu einer sportlichen und harmonischen Fahrweise sein
- d) Skistöcke könne während der Fahrt auch als Balancehilfe dienen

10. Kinderskiunterricht

10.1 Welche Aussagen treffen zu? (mehrere richtige Antworten)

Gute Kommunikation im Unterricht erkennen wir

- a) ...an klaren und kurzen Ansagen
- b) ...an einer kind- oder jugendgerechten Sprache (aber authentisch bleiben),
- c) ...an Fachbegriffe, die zunächst erklärt und dann verwendet werden sobald die Kinder alt genug sind (ab ca. 10 Jahren)
- d) ...an komplexen, ganzheitlichen Umschreibungen

10.2 Was ist das Kommunikationsziel des Übungsleiters im Kinderskiunterricht?

- a) Verbale und nonverbale Botschaften in Übereinstimmung zu bringen
- b) Einfache Zusammenhänge kompliziert darzustellen
- c) Möglichst allumfassend und ausführlich zu erklären

10.3 Was verstehen wir unter „Nonverbale Kommunikation? (mehrere richtige Antworten)

- a) Teilnehmer achten auf Signale, die NICHT mittels Sprache ausgesendet werden, wie z.B. Gestik und Mimik
- b) Stehen verbale und nonverbale Signale konträr zueinander, vertraut der Empfänger eher den nonverbalen Signalen
- c) Unsicherheit verrät sich durch Körpersprache und Stimme
- d) Wissen unterstützt das theoretische Sicherheitsgefühl