

Sportkurs A6: Auf Schnee und Eis – Alpiner Skilauf und Snowboarding (nur Q1)

(Nr.) Thema des Kurses:	(6) Auf Schnee und Eis – Alpiner Skilauf und Snowboarding
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe:	Individualsport (A)
Erfahrungs- und Lernfeld:	Auf Schnee und Eis
Schwerpunktsportart/en:	Ski alpin / Snowboarding

Schwerpunkte des Kurses (Aufbau, Inhalte)

Der Kurs gliedert sich in zwei Abschnitte

1. Unterricht am Schulort (2 Wochenstunden).
2. Kompaktskikurs im Skigebiet Kitzsteinhorn/Kaprun (Österreich).
Geplanter Termin: offen, Kosten: ca. 530 € (Unterkunft in DZ/HP).

zu 1. Unterricht am Schulort

- Wintersport und Umwelt, Verhaltensregeln auf der Piste, alpine Gefahren.
- Skigymnastik, Ausdauerläufe, Zirkeltraining, Kleine Spiele.

zu 2. Kompaktkurs

- **Anfänger im Skilaufen:** Lehrwege zum parallelen Kurven mit Carvingski.
- **Anfänger im Snowboarding:** Schwungtechniken über die gedrifteten Basisschwünge.
- **Fortgeschrittene im Skilaufen:** Variables Üben und Verbessern einzelner Schwungphasen und Schwungformen in unterschiedlichem Schnee und Gelände, Übungen zur Carvingtechnik.
- **Fortgeschrittene im Snowboarding:** Techniken des Carvens mit Hoch- und Tiefentlastung. Sprungtechniken.

Von Ihnen zu erwerbende Kompetenzen:

- Sie haben sich auf den Wintersport konditionell im Kraft- und Ausdauerbereich vorbereitet.
- Die Anfänger im Skilaufen haben das parallele Kurven erlernt und setzen es schnee- und geländeangepasst ein.
- Die Anfänger im Snowboarden haben die gedrifteten Basisschwünge erlernt und setzen sie schnee- und geländeangepasst ein.
- Die fortgeschrittenen Skifahrer und Snowboarder kennen die grundlegenden Variationen der Schwünge und können sie zielgerichtet anwenden.
- Die fortgeschrittenen Skifahrer und Snowboarder haben sich in der Bewegungsbeobachtung geschult und können bzgl. der Technik ihren schwächeren Mitschülern Korrekturhinweise geben.
- Sie können die Freizeit- und Umweltrelevanz des Wintersports einschätzen und diese anhand ihrer eigenen Wintersporterfahrungen begründen.
- Sie haben Lernstrategien kennen gelernt, bei denen Selbstwahrnehmung, Selbstverantwortlichkeit und Kommunikationsfähigkeit wesentliche Bestandteile sind.

Hinweise zur Bewertung (Anteile an der Gesamtnote)

- Praktische Mitarbeit, Übungsverhalten und Lernfortschritt (40%)
- Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten: Technikdemonstration, Slalom, freies Fahren, Synchron fahren (40%)
- Theoretische Fundierung: Die mündliche Mitarbeit liegt in der Auseinandersetzung mit Negativerscheinungen im Wintersport (Umweltbelastung durch Wintersport) sowie Kenntnisse über die gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Zusammenhänge von Wintersport und Tourismus in den Alpen. (20%)

Sonstiges (Voraussetzungen, Materialien usw.)

- „Regularien und Grundsätze für die Teilnahme am Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe,“ insbesondere bzgl. Kosten und Sportbekleidung, beachten.
- Der Kurs kann sowohl von Anfängern als auch von Fortgeschrittenen belegt werden (auf Wahlbogen angeben!)
- Ski- und Snowboardausrüstung (inkl. Helm) kann günstig vor Ort (46 €/6 Tage) ausgeliehen werden.