



Kursausschreibung Ski und Snowboard – Handlungsfähigkeit auf Schnee und Eis

Fach: Sport
 Bewegungsfeldgruppe: A
 Bewegungsfeld: Bewegen auf gleitenden Geräten
 Wochenstundenzahl: 2 (einschl. 7-tägige Kompaktphase im Januar)
 Jahrgangsstufe: 12
 Kurslehrerin: Fr. Piatkowski

Die **Kosten für die Kompaktphase** (inkl. Vollverpflegung, Übernachtungen, Fahrt und Skipass) belaufen sich auf **ca. 720,00 – 800,00 €**.

Leitidee:

In diesem Kurs gilt es, sich angemessen auf das Ski- bzw. Snowboardfahren vorzubereiten. Da er für **Anfänger und Fortgeschrittene** anwählbar ist, liegen die Schwerpunkte der Vorbereitung auf den konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Im Januar findet dann die **Kompaktphase** in den österreichischen Alpen (Tirol) statt, wo in unterschiedlichen Leistungsgruppen die jeweilige Sportart erlernt oder vertieft wird.

Kompetenzerwerb:

- Anwendung von Grundtechniken und Fachsprache und Bewältigung verschiedener Strecken situativ angemessen.
- Einsetzen von Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung.
- Kennenlernen, Erproben, Verbessern, Ergänzen und Variieren technischer Grundelemente
- Faires Verhalten in Bezug auf die Anerkennung unterschiedlicher Leistungs- und Motivationsvoraussetzungen
- Reflektieren der physischen und psychosozialen Bedeutung von Sporttreiben im Allgemeinen und dem alpinen Skifahren bzw. Snowboarden im Speziellen als lebensbegleitende Freizeitaktivität
- Aufzeigen einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit anderen und auf die Umwelt.
- Analyse und Bewertung situativer Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien
- Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines Umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens
- Kennen und Befolgen der internationalen Pistenregeln
- Ein für sich und andere präventives Handeln erkennend: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur.

Inhalte:

- Schwerpunkte sind in der Vorbereitung das Inlineskaten und die Verbesserung der spezifischen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten



- Inlineskaten: Fahrtechniken (Schlittschuhschritt, Slalom, Vorwärts- und Rückwärtsfahrt mit Übersetzen, Wenden, Wechsel aus der Vorwärts- in die Rückwärtsfahrt, kleine Sprünge); Fall-, Bremstechniken (z.B. T-Stopp)
- Kleine Spiele mit Ski und Snowboard im Rahmen der Kompaktwoche
- Kennen und Befolgen der internationalen Pistenregeln
- Erlernen bzw. Verbesserung der Fahrtechnik im Gelände (Schwierigkeit des Geländes ist abhängig vom Leistungsniveau der jeweiligen Gruppe)
- Erlernen und demonstrieren von grundlegenden Techniken.

Unterrichtsmaterial:

- Sportkleidung, Schreibmaterial, Inlineskates
- Für eine mögliche Exkursion nach Bispingen sowie die Kompaktwoche wird warme Winterkleidung benötigt (genauere Informationen folgen in einem Informationsschreiben zu Beginn des Semesters)
- Eigene Ski- und Snowboardausrüstung können mitgenommen werden (Es muss ein Nachweis vorgelegt werden, dass die Skier unmittelbar vor der Fahrt fachgerecht eingestellt wurden. Dies ist auch vor Ort durch ein Fachgeschäft möglich; Ski- und Snowboardausrüstung sowie Helme können auch vor Ort gegen eine Gebühr ausgeliehen werden)
- Für die Vorbereitung: Eigene Inlineskates (Rollen dürfen nicht abfärben und Bremsen müssen abmontiert oder abgeklebt werden) und Schutzausrüstung (Helm, Ellenbogen-, Handgelenk- und Knieschoner) sind erwünscht, sofern diese vorhanden sind. Es steht auch Leihmaterial in begrenztem Umfang zur Verfügung.

Leistungsbewertung:

Inhaltsbezogene Kompetenzen:

Demonstration der erlernten spezifischen motorischen Fertigkeiten auf – dem Leitungsniveau angepassten – Pistenabschnitten. Der individuelle Lernfortschritt wird berücksichtigt.

Prozessbezogene Kompetenzen:

Analyse von Situationen und einer den individuellen Fähig- und Fertigkeiten angepassten Bewältigung dieser situativen Herausforderung.

- Selbstständiges Planen und Arrangieren von Lern- und Übungssituationen in einem sportpraktischen Referat
- Sich und andere beobachten und korrigieren.

Bemerkungen:

Die Kosten für eine ggf. zusätzliche Exkursion nach Bispingen im Vorfeld der verpflichtenden Kompaktphase belaufen sich auf ca. 60,00€.