



Kurs: Bewegen auf gleitenden Geräten – Alpiner Skilauf (Lernfeldbereich A)

Leitidee: Erarbeitung theoretischer Aspekte von Skisport und Skitourismus sowie Erlernen und Verbessern von Techniken des alpinen Skilaufs

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler

- thematisieren und reflektieren theoretische Aspekte des alpinen Skisports und Skitourismus (z.B. Historie, Ökologie, Ausrüstung, Schnee- und Lawinenkunde, Verletzungen, FIS-Regeln)
- erarbeiten, üben und demonstrieren unterschiedliche Formen der Schwungauslösung, Schwungsteuerung und Temporegulierung im alpinen Skilauf
- entwickeln die Fähigkeit für rhythmische Formen des Skilaufens
- entwickeln u. a. durch Videoanalyse die Fähigkeit, Bewegungen ausführungen unterschiedlicher Skifahrer zu beurteilen
- verhalten sich im Skigebiet verantwortungsbewusst, rücksichtsvoll und hilfsbereit
- organisieren selbstständig Übungseinheiten in Kleingruppen zur Festigung der verschiedenen Techniken und eines geländeangepassten Fahrens

Inhalte:

- Theoretische Vorbereitung (Referate zu unterschiedlichen Themen)
- Sportpraktische Vorbereitung (z.B. Skigymnastik, Inlinerfahren)
- Erlernen klassischer Schwungtechniken und des Carvens
- Sicherheitsbewusstes und verantwortungsvolles Skifahren

Leistungsbewertung:

- Referat
- praktische Überprüfung von Schwungtechniken
- geländeangepasstes Fahren / Variabilität beim Skilaufen
- sportartspezifische Fitness
- Mitarbeit im Unterricht
- Verhalten auf der Kursfahrt

Material:

- Skibekleidung
- Skiausrüstung inkl. Helm (Ausleihe möglich, s.u.)

Bemerkungen:

- Vorbereitungsblock: zweistündiger Unterricht alle 14 Tage
- Kompaktphase: 8-tägige Kursfahrt, Kosten ca. 360-390 € (inkl. Materialausleihe)