

<p><b>KURSTEHMA: Ski alpin / Snowboard – Kompaktkurs</b>  (Bewegungsfeldgruppe A)</p>		
<p><b><u>Leitidee:</u></b>          Erarbeitung theoretischer Aspekte über das alpine Ski- / Snowboard fahren.          Techniken des alpinen Skilaufs und Snowboard fahren werden erlernt und weiterentwickelt.</p>		
<p><b><u>Kompetenzerwerb:</u></b>          Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• thematisieren und reflektieren theoretische Aspekte des alpinen Skisports und Skitourismus (z.B. Ökologie, Ausrüstung, Schnee- und Lawinenkunde, Verletzungen, FIS-Regeln)</li> <li>• erarbeiten, erproben, üben und demonstrieren unterschiedliche Formen der Schwungauslösung, Schwungsteuerung und Temporegulierung im alpinen Skilauf</li> <li>• schätzen Risiken beim Sport (spez. Skilaufen oder Snowboard fahren) und körperliche Reaktionen auf Belastung realistisch ein und setzen sich angemessene Ziele</li> <li>• erproben die Eigenschaften der Geräte in unterschiedlichem Gelände unter Berücksichtigung verschiedener Aufgabenstellungen</li> <li>• entwickeln u. a. durch Videoanalyse die Fähigkeit Bewegungen auszuführen mittels Fachtermini zu benennen und zu beurteilen</li> <li>• organisieren selbstständig Übungseinheiten in Kleingruppen zur Festigung der verschiedenen Techniken und eines geländeangepassten Fahrens (gemäß Leistungsniveau)</li> <li>• verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur</li> <li>• reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensmaßregeln und Sicherheitsmaßnahmen</li> </ul>		
<p><b><u>Inhalte:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Kursinhalte richten sich jeweils nach dem Leistungsniveau der Schüle und werden in Anfänger- Fortgeschrittenengruppen entsprechend dem Leistungsstand vermittelt</li> <li>• Skigymnastik, FIS-Regeln (d.h. „Verkehrsregeln“ des Skifahrens)</li> <li>• Vorübungen zum parallelen Schwingen (alle) sowie je nach Vorerfahrungen Kurzschwünge, Carven, geländeangepasstes Fahren u.v.a</li> </ul>		
<p><b><u>Leistungsbewertung:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Leistungsfortschritte</li> <li>• Überprüfung von hangangepasstem Fahren, Techniken</li> <li>• Erarbeitung von Bewegungskriterien</li> <li>• Referate oder Klausur</li> </ul>		
<p><b><u>Material:</u></b>          Skikleidung          Skiausrüstung (Ausleihe gegen Aufpreis mögl.)</p>		
<p><b><u>Bemerkungen:</u></b>          Vorbereitungsstunden (nach schulinterner Ankündigung)          Kompaktkurs (8 Tage) gemäß interner Ausschreibung (Kosten: ca. 400-500€)</p>		