



Kursthema:
Ski Alpin und Snowboardkurs

A	Erfahrungs- und Lernfeld (BGT): Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten Fitness
	Schulhalbjahr: 2

K1	Lernfelder FOS: Wagnis und Verantwortung Gesundheit und Leistung
	Kursleiter: Hilbert, Soetbeer, Kaszian, Junemann, von Plotho

Kursinhalte:

Der Kurs besteht aus zwei Sportarten (Ski und Snowboard), ein Wechsel während des Kurses ist nicht möglich. Zu Beginn des Kurses findet eine verpflichtende Fitness-Vorbereitung statt. Der Kompaktkurs findet vom 14.02. – 22.02.20 in Österreich statt. Innerhalb des Kurses werden alle Teilnehmer differenziert nach ihren Fähigkeiten geschult. Alle Schüler*innen erlernen den sicheren Umgang mit dem neuen Sportgerät (Haltung, Funktion, etc.), das „richtige“ Fallen und das Schlepp- und Sessellift fahren.

Ski: Die Schüler*innen erlernen den Parallelschwung mit Hochtiefentlastung und Stockeinsatz sowie die Grundlagen des Carvens in unterschiedlichem Gelände (geländeangepasstes Fahren).

Snowboard: Die Schüler*innen erlernen das Fahren in Front- und Backside sowie den Wechsel von Frontside auf Backside in unterschiedlichem Gelände (geländeangepasstes Fahren).

Beurteilungskriterien:

Vornote (50%): Erfolgreiche Teilnahme an der Vorbereitungsveranstaltung, Arbeits- und Sozialverhalten, Leistungsentwicklung (insbesondere bei den Anfängern), Mitarbeit, Motivation, Verhalten während der Fahrt

Prüfungsnote (50%): Korrekte Beherrschung der erlernten Techniken und Sicherheit beim Befahren einer roten und blauen Piste

Ski: Parallelschwung, Hoch-Tief Entlastung, Stockeinsatz, Körper- und Armhaltung

Snowboard: Frontside, Backside, fließender Wechsel zwischen den beiden, Körper- und Armhaltung während der Fahrt

Besonderheiten:

Kosten etwa 430,- (Ski) bis 450,- (Snowboard) für die Blockveranstaltung in Österreich
Abschluss einer Auslandsrankenversicherung, Einverständniserklärung der Eltern,
Beachtung der FIS Verhaltensregeln auf der Piste, Handgelenksschoner für alle Snowboarder

