

## **Kursthema:** Alpiner Ski und Snowboardkurs

|          |  |                                   |
|----------|--|-----------------------------------|
| <b>A</b> | <b>Erfahrungs- und Lernfeld:</b><br>Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten   | <b>Schulhalbjahr:</b><br><b>2</b> |
|          | <b>Kursleiter/in:</b><br>Hilbert, Junemann, Kaplick, Lübbers, Soetbeer, von Plotho |                                   |

### **Kursinhalte:**

Der Kurs besteht aus zwei Sportarten (Ski oder Snowboard), ein Wechsel während des Kurses ist nicht möglich. Zu Beginn des Kurses findet eine verpflichtende Fitness-Vorbereitung statt. Der Kompaktkurs findet im Februar 21.02.25 – 01.03.25 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 560,- (Ski) bis 590,- (Snowboard) für die Blockveranstaltung in Österreich (Vollpension, Materialausleihe, Fahrt, Unterkunft), Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, Einverständniserklärung der Eltern, Beachtung der FIS Verhaltensregeln auf der Piste, Handgelenksschoner für alle Snowboarder.

**Für die Anmeldung für diesen Kurs gibt es einen extra Anmeldebogen, der von den Eltern unterschrieben zurückgegeben werden muss! Der Zettel wird vor der Wahl per Mail verschickt und muss bei der Kurswahl abgegeben werden. Es muss kein anderer Sportkurs im zweiten Halbjahr gewählt werden.**