

Sportkurs (Abkürzung): Ski Alpin (sp8)

Thema des Kurses:	Vom Inlineskaten und Schlittschuhlaufen zum Gleiten auf Schnee	
Erfahrungs- und Lernfeldgruppe: A	Individual [x]	Spiel []
Erfahrungs- und Lernfeld:	A – Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	
Schwerpunktsportart(en):	Fitness/Skilauf/Inlineskating	

Leitidee:

Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundtechniken des Skilaufs in einer Kompaktphase in den Alpen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. In der ersten vorbereitenden Phase werden die körperlichen Voraussetzungen trainiert, die Technik des Skatens erprobt und grundlegende Kenntnisse vermittelt.

Kompetenzerwerb:

Die Schülerinnen und Schüler...

- erproben die Eigenschaften des jeweiligen Geräts (Inliner, Skateboards, Schlittschuhe, Carvingski) innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen unter dem Aspekt der variablen Nutzbarkeit.
- trainieren ausgewählte motorische Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit.
- handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere.
- reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen.
- setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein.
- verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur.
- analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor.
- bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten.
- formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis. verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch
- Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse.
- reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben.

Inhalte:

Der Kurs besteht aus 2 Phasen:

Vorbereitungsphase:

- Ski- und Fitnessgymnastik
- Inlineskating und/oder Eislaufen
- Grundlagenausdauer: Ausdauerlaufen (Cooper-Test oder Shuttle-run-Test)
- Spezielle Bewegungslehre
- Materialkunde und -pflege
- Alpine Gefahren, ökologische Aspekte
- Erste Hilfe, Pistenregeln
- Kurzreferate, die in Theoriestunden in der Vorbereitungsphase Ort gehalten werden.

Sportkurs (Abkürzung): Ski Alpin (sp8)

Kompaktphase (1 Woche Skiunterricht in den Alpen):

Die Schülerinnen und Schüler.....

- demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein.
- absolvieren eine Strecke nach erarbeiteten Kriterien auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, ausweichen).

Leistungsbewertung:

Die Teilnahme an beiden Phasen ist Voraussetzung für die erfolgreiche Teilnahme.

- Theoretische Leistungen: Referat oder Gestaltung eines Praxisteils
- Praxis: u.a. Demonstration technischer und taktischer Fähigkeiten
- Mitarbeit

Unterrichtsmaterial:

Zu mehreren Terminen sollten **Inlineskates** mitgebracht werden!!! Schlittschuhe können im Eisstadion geliehen werden (Eintritt und Ausleihe ca. 8 €)

Für den Kompaktkurs in den Alpen kann eine Ausrüstung für ca. 40€ vor geliehen werden, eigenes Material kann mitgebracht werden.

Bemerkungen:

Verbindlicher Teil dieses Kurses ist ein einwöchiger Kompaktkurs zu Beginn des 2. Semesters. Die Kosten für diesen Kurs betragen ca. 600 € für Fahrt, Skipass Unterkunft, Verpflegung und Versicherung. Zusätzliche Kosten entstehen nur für die Ausleihe der Ausrüstung (s.o.). Eine frühzeitige, verbindliche Zusage und Überweisung des Betrages ist erforderlich. Bei Absagen fallen ggf. Stornokosten an!