

C Sport	Skialpin und Snowboard	Jg. Q1	1. Hj.
Erfahrungs- und Lernfeld: Lernfeldbereich: Kurslehrer/in:	Rollen und Gleiten A Jungbluth		
<p><u>Kernideen:</u></p> <p>Der Kurs richtet sich überwiegend an AnfängerInnen, aber auch fortgeschrittene SkifahrerInnen. Der Kurs setzt sich aus zwei Phasen zusammen:</p> <p>1. Vorbereitungsphase (Skigymnastik)</p> <p>Nach den Herbstferien beginnt die Vorbereitungsphase in einem 2-stündigen Kurs. Die Trainingseinheiten werden von den Schülerinnen und Schülern selbstständig vorbereitet. Ziel ist das Trainieren ausgewählter motorischer und konditioneller Fähigkeiten (z.B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung der allgemeinen und ski- und snowboardspezifischen Leistungsfähigkeit.</p> <p>2. Praxisphase in den Alpen</p> <p>Den einwöchigen Ski-/Snowboardkurs verbringen wir in Zell am Ziller in den österreichischen Alpen im Zillertal. Wir wohnen auf dem Almhof – abseits vom Ort – in einem Selbstverpflegerhaus, d.h. die TeilnehmerInnen kochen in kleinen Gruppen für die ganze Gruppe. Wir fahren morgens mit dem Skibus ins Skigebiet und verbringen den ganzen Tag auf der Piste. Der Skiunterricht findet vor- und nachmittags in Gruppen statt.</p>			
<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte der Praxisphase:</u></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • erlernen und verfeinern Basistechniken im Umgang mit den Skiern und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. • erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen • handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/ den Partner und andere. • reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen. • verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur. • analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. • reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. • schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele 			
<p><u>Leistungsbewertung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung der Vorbereitungsphase, Mitarbeit in der Vorbereitungsphase • Demonstration skispezifischer Techniken auf der Piste (in Abhängigkeit der Vorerfahrung) • Gestaltung von Übungssituationen • Mitarbeit im Unterricht (in der Halle und auf der Piste) 			
<p><u>Unterrichtsmaterial:</u></p> <p>Die Skiausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden!</p>			
<p><u>Bemerkungen:</u></p> <p>Die Kosten für den Skikurs betragen voraussichtlich 350,00 € inkl. Skipass, Busfahrt und Vollverpflegung. Die Skiausleihgebühr beträgt ca. 60,00 € (+ 12 € für einen Helm) und ist vor Ort zu bezahlen.</p>			