

Kursbeschreibung Ski

(im Ergänzungsfach Sport)

<p><u>Bewegungsfeldgruppe:</u> A</p> <p><u>Thema des Kurses:</u> Bewegen auf Schnee – Alpines Skifahren</p> <p><u>Bewegungsfeld:</u> Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten</p>
<p><u>Leitidee:</u> Die SuS trainieren sportmotorische Fähigkeiten z. B. im Rahmen von Fitnesszirkeln oder sportmotorischen Tests, erkennen und benennen dabei angesprochene Belastungskomponenten (z. B. Belastungsdauer) und setzen sich dadurch mit Möglichkeiten auseinander, gesundheitsorientiert fit zu werden oder zu bleiben. Sie setzen sich persönlich angemessene Ziele bezüglich ihrer eigenen Belastbarkeit und verbessern somit ihre eigene Körperwahrnehmung und respektieren die Grenzen der Anderen.</p>
<p><u>Kompetenzerwerb:</u></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler...</i></p>
<ul style="list-style-type: none">wenden Grundtechniken und Fachsprache im Umgang mit dem Ski an und bewältigen Strecken situativ angemessen. IK
<ul style="list-style-type: none">setzen sich angemessene und aufgabenbezogene Ziele in Bezug auf individuelle körperliche Belastbarkeit und Bewegungsfertigkeit und zeigen adäquate Verhaltensweisen (sowohl im Vorbereitungskurs beim Wandsitzen, Ballkreisel, Liegen-Hocken-Stehen, Schlussweitsprung und 6-Minutenlauf als auch in den Alpen bei den kurzen und mittelgroßen Schwüngen).PKsetzen Strategien zur sicheren und aufgabengerechten Problemlösung ein. PK
<ul style="list-style-type: none">wenden grundlegende sportmotorische Fähigkeiten an und reflektieren diese erfahrungsbasiert. IK
<ul style="list-style-type: none">zeigen eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf die eigene Person, die Interaktion mit Anderen und auf die Umwelt (z. B. im Skigebiet bei der Berücksichtigung anderer Skifahrer oder Snowboarder sowie Pistenpersonal). PK
<ul style="list-style-type: none">analysieren und bewerten situative Bewegungsabläufe nach vorher erarbeiteten Kriterien. IK
<ul style="list-style-type: none">wenden Lehr-/Lernmethoden und Sicherheitsregeln situationsadäquat an und geben gezielt Bewegungshilfen und Bewegungskorrekturen (z. B. Fis-Regeln, ...). PK
<ul style="list-style-type: none">verfügen über Kenntnisse hinsichtlich der Gefahrenprävention, eines umweltgerechten Verhaltens, des Umgangs mit Medien und eines gesunden und sinnhaften Freizeitverhaltens. IK
<ul style="list-style-type: none">handeln für sich und andere präventiv: Gefahren antizipierend, Regeln beachtend und respektvoll gegenüber der Natur (z. B. Fis-Regeln und Umweltaspekte des Skifahrens, ...). PK
<p><u>Inhalte</u></p> <ul style="list-style-type: none">Trainieren von sportmotorischen Fähigkeiten (siehe Erläuterungen im Anhang)Erarbeitung und Präsentation eines Aspektes zum Bereich Skifahren (z. B. Ausrüstung, Fis-Regeln, Fahrtechniken, Umweltaspekte, ...)Erlernen des Fahrens auf Ski in kurzen, mittelgroßen und großen Schwüngen, Bremsen, Verhalten in Liften und Gondeln.
<p><u>Leistungsbewertung</u></p> <p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none">Anwendung von sportmotorischen Fähigkeiten (z. B. in den 3 Übungen sowie beim Vorfahren auf der Piste (siehe Erläuterungen im Anhang)) <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <ul style="list-style-type: none">Verhalten in Lernübungs- und Demonstrationssituationen im Vorbereitungs- sowie im Kompaktkurs.
<p><u>Unterrichtsmaterial</u></p> <p>Kosten: ca. 400-450 € sowie u.a. Skibrille, Ski- oder Winterjacke, Skihose, <u>warme</u> Handschuhe (keine Wollhandschuh), (weitere Erläuterungen siehe Anlage Skikurs bzw. Infoblätter der begleitenden Lehrkräfte). (Preis: siehe Erläuterungen im Anhang)</p>
<p><u>Bemerkungen</u></p> <p>Der Skikurs umfasst kürzere und ggf. längere Blockphasen zur Vorbereitung auf den einwöchigen Kompakt-Skikurs in den Alpen.</p>

Kursbeschreibung Ski – Erläuterungen zum Skikurs (im Ergänzungsfach Sport)

Thema Bewegen auf Schnee: Alpines Skifahren

Der Kurs besteht aus **zwei** Teilen:

Teil 1: Vorbereitungskurs Skigymnastik und Theorie rund um das Skifahren (2 Std./Woche im zweiten Semester vor dem Kompaktkurs oder Blockveranstaltungen)

Teil 2: Einwöchige Kompaktphase in den Alpen (i.d.R. im März (zweites Semester))

Kosten etwa 400-450 Euro

Voraussetzungen: Guter allgemeiner Fitnesszustand, bei Knieproblemen vorher Rücksprache mit einem Arzt halten

Ziele

- Erarbeiten verschiedener Bewegungsmöglichkeiten mit dem Sportgerät Alpinski
- Erwerb von Handlungskompetenz in der Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Geländeformen

Inhalte

Vorbereitungskurs:

- ❖ Konditionelle Vorbereitung auf die Kompaktphase durch kraft- und ausdauerorientierte Gymnastik
- ❖ Auseinandersetzung mit der Theorie des Skifahrens sowie den ökonomischen und ökologischen Rahmenbedingungen

Kompaktphase

Anfänger:

- ❖ Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten

Fortgeschrittene:

- ❖ Erarbeitung der Grundtechniken des Carvens über die Grundfunktionen Kanten, Drehen, Belasten
- ❖ Erarbeitung von Techniken in Anhängigkeit von der Geländeform
- ❖ Unterstützung der Anfänger während der Ausbildung

Bewertung im Vorbereitungskurs

Die erste Phase dient der konditionellen und koordinativen Vorbereitung sowie der Erarbeitung theoretischer Grundlagen rund um das Skifahren auf die Kompaktphase. Bestandteil der Vorbereitungsphase ist ein abschließender praktischer Fitnesstest.

Der Test besteht aus 3 der folgenden 5 Übungen:

- 1.) Wandsitzen (Zeitmessung –Kraftausdauer; 90°, kein Absinken, Arme hängen oder verschränkt)
- 2.) Ballkreisel (Anzahl in 1 min - Kraftausdauer)
- 3.) Liegen-Hocken-Stehen (Anzahl in 45 sec - Koordination)
- 4.) Schlussweitsprung (Weite - Schnellkraft)
- 5.) 6-Minutenlauf (Zahl der Runden ums Volleyballfeld - aerobe Ausdauer)

Bewertungstabelle männlich

Punkte	1.)	2.)	3.)	4.)	5.)
100	4:00	65	28	2,60	28
90	3.30	60	26	2,40	27
80	3:00	55	24	2,20	26
70	2:30	50	22	2,00	24,5
60	2:00	45	20	1,80	23
50	1:30	40	18	1,60	21,5
40	1:10	35	16	1,40	20
30	0:50	28	14	1,20	18,5
20	0:30	20	11	1,00	17
10	0:10	10	06	0.80	15

Bewertungstabelle weiblich

Punkte	1.)	2.)	3.)	4.)	5.)
100	4:00	60	23	2,20	24
90	3.30	55	21	2,00	23
80	3:00	50	19	1,80	22
70	2:30	45	17	1,60	20,5
60	2:00	40	15	1,45	19
50	1:30	35	13	1,30	17,5
40	1:10	30	11	1,15	16
30	0:50	25	09	1,00	14,5
20	0:30	18	07	0,85	13
10	0:10	08	05	0,70	11

15	94	07	53
14	87	06	48
13	80	05	43
12	75	04	38
11	71	03	31
10	67	02	25
09	62	01	18
08	57		

Die Bewertung der Leistung im Vorbereitungskurs fließt zu 30% in die Gesamtnote ein.

Bewertung in der Kompaktphase (Praxis Skilauf)

Qualitätsmerkmale einer optimalen und funktionellen Skitechnik :

- Kurvenqualität: möglichst geringer Driftanteil (schneidende Steuerung)
- Bewegungen werden aus den Beinen initiiert
- möglichst früher Druckaufbau auf der Innenkante des neuen Außenskis
- Knie und Becken bewegen sich seitwärts zur Kurvenmitte, Oberkörper gleicht aus
- rhythmische Bewegungen bei sportlich-dynamischer Fahrweise

Die **Qualität der Ausführung** ist:

sehr gut (15 - 13 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen (rote Pisten) durchgängig hohe Kurvenqualität (schneidendes Steuern) bei sportlich-dynamischer Fahrweise in zügigem Tempo (Beobachtungskriterien siehe oben). In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien bei geringem Driftanteil. Sichtbare Fähigkeit zur Tempokontrolle bei sportlich-dynamischer Fahrweise.

gut (12 - 10 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen Kurven mit Driftanteil bei Ansätzen zur schneidenden Steuerung im Kurvenausgang. Zügige rhythmische Fahrweise mit kleineren Abstrichen in der Dynamik der Bewegung. In steileren Passagen (dunkelrot bis schwarz) rhythmische Fahrweise in kürzeren Radien. Drehen der Ski mit starkem Driftanteil. Fähigkeit zur Tempokontrolle bei zügiger Fahrweise.

befriedigend (09 - 07 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen driftendes Steuern in der gesamten Kurve. Schwierigkeiten beim parallelen Kurvenfahren. Unterbrechungen im Bewegungsfluss. Defizite bei rhythmischer Betonung und Dynamik der Bewegungen. Schwierigkeiten bei der Bewältigung steilerer Passagen. Kein paralleles Kurvenfahren.

ausreichend (06 - 04 Punkte)

Auf mittelsteilen Hängen paralleles Kurvenfahren nur in Ansätzen sichtbar. Störungen hinsichtlich Bewegungsfluss, Rhythmik und Dynamik. Unsichere Fahrweise mit häufigem Kontrollverlust. Sicheres Bewegungsverhalten nur auf blauen Pisten, steilere Passagen werden nicht bewältigt.

mangelhaft (03 - 01 Punkte)

Ski können nur auf sanft geneigten Hängen kontrolliert werden. Befahren von mittelsteilen nicht ohne Kontrollverlust möglich. Skitechnisches Bewegungsverhalten kaum erkennbar.

Der Lernfortschritt geht zu 20% in die Bewertung der Praxisleistung der Kompaktphase ein

Die Bewertung der Leistung im Kompaktkurs fließt zu 70% in die Gesamtnote ein.

Übungen Fitnessstest neu ab 2022 für die verkürzte Vorbereitungszeit von Februar bis Ende März:

- Wandsitzen (90°, kein Absinken, Arme hängen oder verschränkt)
- 6-Minuten-Lauf
- Ggf. Liegen-Hocken-Stehen (aus dem Stehen starten) oder eine andere Übung

(je Übung maximal 100 Punkte, die dann durch die jeweilige Übungsanzahl geteilt wird (2 oder 3))

Diese Kursbeschreibung sowie Bewertungsabsprachen wurden in der FK Sport vom 07.12.2022 verabschiedet und gelten bis auf Weiteres.