



**Kursthema:**  
Alpiner Ski und Snowboardkurs

**Erfahrungs- und Lernfeld (BGT):**  
Bewegen auf rollenden und gleitenden  
Geräten  
A – Individualsport

**Lernfelder FOS:**  
Wagnis und Verantwortung  
Gesundheit und Leistung

**Schulhalbjahr:**  
2

**Kursleiter:**  
Hilbert, Soetbeer, Kaszian, Junemann

### 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 08.03. – 16.03.19 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 390,- (Ski) bis 420,- (Snowboard) für die Blockveranstaltung in Österreich  
Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, Einverständniserklärung der Eltern,  
Beachtung der FIS Verhaltensregeln auf der Piste, Handgelenksschoner für alle  
Snowboarder

