


Schneesportfahrt

sinnvolle Kursgröße max. 36 SuS

Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none">- Anfängerkurs (Fahrkönnen und Material müssen nicht zwingend vorhanden sein!)- ggf. Vorerfahrungen im alpinen Ski-, oder Snowboardfahren- Pisten taugliche Kleidung (Skiunterwäsche, Wasserdichte Jacke/Hose, Handschuhe, etc.)	
Inhalt 	<ul style="list-style-type: none">- Grundlagen zum Verhalten auf und neben der Piste- Erwerb (für Anfänger), Wiederholung und Vertiefung grundlegender Fahrtechniken (s. Anhang)- Materialkunde, Nachhaltigkeit im Schneesport/Skigebiet- ggf. Üben und Demonstrieren einer Kleingruppenfahrt- vorbereitete Vorträge und Eigenanteile durch Schülerinnen und Schüler (z.B. Erwärmungen, Tagesberichterstattung)	
Bewertung	Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)	Klausurteil (1/3 Gewichtung)
	<ul style="list-style-type: none">- theoretischer und/oder praktischer Beitrag- Erwärmung/Bericht- Mitarbeit- sicheres und angemessenes Verhalten auf der Piste und in der Unterkunft- individuelle Entwicklung (Progression)	<ul style="list-style-type: none">- Theorietest (vor Ort)- Technikkontrolle

Allgemeine Informationen

Die Fahrt führt voraussichtlich im Januar ins Skigebiet Brixen-Plose in Südtirol, Italien und ist *sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet*.

Unsere Unterkunft ist voraussichtlich das Hotel Mair am Bach in St. Andrä/Brixen, ca. 3,5 km vom Skigebiet entfernt mit leckerem Essen und 2-4 Bett Zimmern.

Die Kosten sind abhängig von der Teilnehmerzahl und betragen für die Kursfahrt ca. 420 € (inkl. Vollpension, Skipass und Transfer - aber ohne Materialausleihe).

Das Ski- und Snowboardmaterial kann komplett oder teilweise vor Ort geliehen werden (Helm, Ski/Snowboard, Schuhe, Skistöcke). Die Kosten bis zu ca. 50 €.

Alle Angaben unter Vorbehalt - Änderungen/Abweichungen möglich.

Mögliche Bewertung von Fahrtechniken

Ski

Fahrniveau	Bogenstemme	Paralleler Grundschwung	Carven	Kurzschwung
Anfänger	x	x	(x)	
Fortgeschritten I	x	x	x	(x)
Fortgeschritten II	x	x	x	x

Snowboard

Fahrniveau	Notstopp	Kurvenfahren mit Voraudrehen	Carven mit Hochentlastung	Carven mit Tiefentlastung
Anfänger	x	x	(x)	
Fortgeschritten I	x	x	x	(x)
Fortgeschritten II	x	x	x	x

Kurzbeschreibung der Fahrtechniken:

Bogenstemme/Notstopp: auf einem steilen Pistenabschnitt anfahren und innerhalb eines ca. 10 m langen Korridors kontrolliert anhalten können

Paralleler Grundschwung (PGS): Kurven mit parallelen Skiern, mittlere Radien in mittelsteilem Gelände, geringer Driftanteil, aktiver Stockeinsatz, sichtbare hoch-/tief Entlastung, Entkopplung von Ober- und Unterkörper

Carven: Kurven in großen Radien auf mäßig steilen, breiten Hängen, fahren auf der Kante, lenken durch kippen der Ski, kein Driftanteil, mäßige hoch-/tief Entlastung bei tiefem KSP, kein Stockeinsatz, Gleitfahrt mit geländeangepasster Schwungverteilung

Kurzschwung: Kurven in kleinen Radien in steilem Gelände, hoher Driftanteil = hohe Bremswirkung, aktiver und rhythmisierender Stockeinsatz mit deutlich hoch-/tief Entlastung, KSP geht nach vorne oben talwärts für zügiges, dynamisches Drehen mit deutlicher Entkopplung (Gegendrehung) von Ober- und Unterkörper

Kurvenfahren mit Voraudrehen: einfaches, ruhiges kontrolliertes Kurvenfahren durch Vorrotation des Oberkörpers (Belastungsverteilung vorwärts, Rotation talwärts und sauberes Kurvenfahren)

Carven mit Hoch- bzw. Tiefentlastung: kontrolliertes, sportlich-dynamisches Kurvenfahren auf der Boardkante mithilfe verschiedener Bein- und Fußbewegungen (Beugen, bzw. Strecken der Beine und explosive Gegenbewegung zum Einleiten des Carvens, sauberes Spurbild/Carven, angemessenes Tempo)