

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen

Thema des UV: Ab auf die Piste – Skischule in differenzierten Leistungsgruppen im Rahmen der Skiexkursion Hinterglemm

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<p>Inhalte (je nach Könnensstufe)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des parallelen Grundschwungs: von ersten Erfahrungen zum parallelen Kurvenfahren (1) - vom Driften zum Carven: Das Carven erlernen und in seinen unterschiedlichen Varianten kennenlernen (2) - Erweiterung des Bewegungskönnens mit Ziel gelände- und situationsangepasst Skilaufen zu können: Fahren bei schwierigen Schnee- und Geländebedingungen (3) - Einstieg in den Rennlauf (4) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pflugbogen - Paralleles Grundschwigen - Carven - Kurveneinleitung - Falllinie - Kurvensteuerung - Kanten - Drehen 	<ul style="list-style-type: none"> - Skiunterricht in Gruppen mit max. 8-10 Schülern - Lehrerwechsel (je nach Schwerpunkt alle 2 Tage) - Anwendung methodischer Übungsreihen zum Abbau der Pflugstellung (Erlernen des parallelen Grundschwungs), zum Carven und zur Schulung der Rennbasistechnik - Schwungausführungen kontrastierend variieren, über Kontraste Funktionen spüren lassen - sinnvolle Variation von Technik-, Experimentier-, Kontrast-, Empfindungs-, Spiel- und Wettkampf-, Situations- und Geländeaufgaben - Videoanalyse <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - methodische Übungsreihe - differentielles Lernen 	<p>Gegenstände</p> <p>(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausrüstung kennenlernen und erproben (Ski an- und abschnallen, richtiges Tragen, Skistöcke) - Fortbewegung in der Ebene - Aufstiegstechniken: Treppenschritt, Grätenschritt - Bremsen: Pflugbremsen / Stoppschwung - Notstopp / Notsturz - Pflugkurven mit Vordrehen des Oberkörpers - Liftfahren - Abbau der Pflugstellung: Umkanten bzw. Beisetzen des Innenskis und Zusammenlaufen der Ski immer weiter vor der Falllinie - Rutschen und Driften in paralleler Skistellung zur Tempokontrolle - seitliches Abrutschen im steileren Gelände - Parallelposition <p>(2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carven ohne Driften: Aufkanten durch Fußkippen, Kniekippen, Ganzkörperkippen, Hüftcanting - Schoncarven, Fun Carven, sportliches Racecarven - Kurvengleiten in der Hocke, lange Schwünge an und aus der Falllinie <p>(3)</p> <p>Fahren auf steilen und eisigen Pisten: Varianten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurzschwigen mit kurzem aggressiven Kanteneinsatz nahe der Falllinie - Kurzschwigen mit stärkerem Drehen des Oberkörpers und kontrolliertem Aussteuern und Driften - Beindreihen, Ganzkörperdrehen <p>Fahren in der Buckelpiste Fahren im Tiefschnee und Sulzschnee</p> <p>Fortsetzung: → →</p>	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umsetzung der einzelnen Techniken <p>Beobachungskriterien: Ausführungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einhalten von Pistenregeln und Gruppenkursregeln (z.B. Reihenfolge einhalten, Abschwingen unterhalb der Gruppe usw.) <p>punktuell</p> <p>Abschlussparcours</p> <p>Beobachungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausführungsqualität - Zeitliche Komponente <p>-----</p> <p>(4)</p> <p>Rennbasistechnik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundmerkmale eines guten Skifahrers - Die Linie im Riesenslalom, Riesenslalomkurve <p>Theorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alpine Gefahren (u.a. Lawinenkunde) - Skipflege (Kantentuning, Wachsen) - Skigymnastik - Fis Regeln - Erste Hilfe bei Skiunfällen <p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftcanting - Knieangulation - Vorseitbeuge - Sprunggelenk - Körperschwerpunkt - Druckaufbau/ Belasten