

Projektkurs Ski

Sportpraktische und theoretische Vorbereitung der Skiwoche

- Praxis
 - Skigymnastik
- Theorie
 - Referate und Präsentationen
 - Geschichte des Skifahrens (Entwicklungsstufen)
 - Materialkunde
 - FIS-Regeln
 - Alpine Gefahren
 - Ortskunde und Aktivierung vor dem Skifahren
 - Ökonomische und Ökologische Aspekte des Skifahrens – ein Widerspruch?!
 - Alpine Gefahren
 - 1. Hilfe auf der Piste
 - Freizeitformen des Skifahrens vs. Sportliche Wettkampfformen des Skifahrens
 - Dokumentation der Formationsgruppen zur Präsentation (möglicherweise Ergebnisplakate zu Theoriethemem)
 - **Ausarbeitung schriftlich:** (als Möglichkeit bei einer Verletzung den sportpraktischen Teil auszugleichen)

Praktische Schwerpunkte der Skiwoche:

- *Kompaktwoche (6 Skitage ca. 550 Euro für Anreise, Unterkunft HP, Skipass und Skiausleihe; + 45 Euro bei Ausleihe)*
- Anfängerschulung (paralleles Kurvenfahren und erste Carvingerfahrten für AnfängerInnen)
- Fortgeschrittenenschulung (Carvingsschulung und Einbeinfahren) + Skitourgehen
- (Rodeln?)

Leistungsanforderungen:

- **Praxis**
 - **Leistungsüberprüfung Praxis** (geländeangepasstes Fahren: im steilen Hang Kurzschwünge mit erhöhtem Driftanteil, im flacheren Gelände sauberes Fahren auf beiden Kanten (Carven), den Leistungsniveaus entsprechend + (möglicherweise: Einbeinfahren für Könnner)
 - **Formationsfahren in Gruppen:** Bewertung nach festgelegten Kriterien
 - Aufstellungswechsel
 - Radianwechsel
 - Synchron/„asynchron
 - Positionswechsel