

Schulinternes Curriculum Sport
Unterrichtsvorhaben Klasse 7
Gleiten, Fahren, Rollen
(Ski)

Vorbereitung in der Schule

- Sicheres Fahren auf Inlinern (Rollen geradeaus, Kurven fahren durch Kippen der Kniee, Schlittschuhschritt)
- Film „Mit der Schule zur Schneesportwoche“
- ggf. schuleigener Film

Anfänger

Bis mindestens Ziel 7 ohne Stöcke!

Ziel 1: Gleiten in der Ebene, Skigewöhnung (Lengau)

- wie ziehe ich den Ski an, Erklärung der Sicherheitsbindung
- gleiten auf einem Ski
- mit Stockschub auf zwei Skiern
- durch ziehen mit Stock (Übung für erste Tellerliftfahrt)
- Schlittschuhschritt auf zwei Ski
- Pflugstellung im Stand – in den Pflug „springen“
- Fallen üben: klein machen und zur Seite kippen

Ziel 2: Bremsen ohne Kurve im Pflug (Lengau)

- hochlaufen, klein machen, Hände auf Kniee, groß werden, Pflug
- Das Tempo im Pflug kontrollieren: Wechsel schnell, langsam (zum stehen kommen)
- Hütchen seitlich aufstellen, um an einem festen Punkt zu bremsen
- wie oben, ggf. inklusive durchfahrendes Tor
- vor dem Bremsen Wellenbahn (Körperposition stabil)
- vor dem Bremsen Stock hinhalten und unterfahren

Ziel 3: Fahren der ersten Kurve > zwei Varianten (Lengau)

- hochlaufen, Hütchen als Markierung, einseitige Kurve mit langem Auslauf
- erste Kurve nur durch Kippen der Kniee auf eine Seite, am Ende Pflug, Hinweis auf breite Hänge
- erste Kurve im Pflug, Belastung nach außen, Hände auf das äußere Knie, Hinweis Belastung Talski)
- auf einen zu fahren, kurz davor nach rechts oder links zeigen (beidseitige Belastung)

Ziel 4: Zwei Kurven aneinandergereiht (Lengau)

- zwei Hütchen als Markierung umfahren
- ausschließlich als Pflug fahren
- Hände auf das jeweils äußere Knie (Talski)
- vor der Kurve groß werden als Auftaktbewegung und dann tief und Druck auf den Ski

Ziel 5: Erste Liftfahrt mit dem Tellerlift (Lengau)

- Vor der ersten Liftfahrt Erklärung „Talski zuerst anziehen!“
- Erste Liftfahrt mit zwei Skilehrern (einer oben, einer unten)

- Hinweis „Stehen bleiben, Ziehen lassen!“
- Erklärung Liftkarte
- Hinweis „Ausstieg erst nach der Kante in der Ebene“
- Hinweis „Weg von der Ausstiegsstelle!“
- Hinweis „Bei Sturz, keine Panik, Stelle räumen, am Rand der Piste warten!“

Ziel 6: Die erste kleine Abfahrt (Lengau)

- Dies ist vielleicht der gefährlichste Teil der Anfängerschulung!!
- Verbot des „Steilhangs“, weit nach außen fahren!!!
- mindestens zehn Meter Abstand zur Liftspur!
- Hinweis „Weit drehen!“, „Aus der Falllinie heraus fahren!“
- Hinweis „Wenn ihr die Falllinie nicht verlassen könnt, SOFORT Notsturz!“
- Pflug weit auf, Belastung außen
- große Abstände lassen
- mit zwei Skilehrern fahren
- bei Problemen ggf. um die Kurve ziehen
- im Anschluss an Kurve lange Schrägfahrt, Körperposition kontrollieren, Kniee zum Hang (bergauf fahren) und so vor der nächsten Kurve stehen bleiben; insgesamt ganz wenige Kurven bis unten
- auf der Schrägfahrt Körperposition kontrollieren (Gesäß über der Bindung, Schienbeine im Skischuhschaft)
- ggf. Markierung mit Slalomstangen

Ziel 7: Abbau des Pflugs (Funpark, Turm 6er, Filzenlift > alle mit Laufen verbunden/ Mitteregg lift > ohne laufen, aber Ankerlift)

- zunächst Verkürzung der Schrägfahrt (ggf. noch in Lengau), dazu Slalomstangen oder Hütchen nutzen
- am Ende der Kurve den Bergski heranzufahren lassen
- bei Problemen Innenski anheben, Skispitze im Schnee belassen (Rücklage vermeiden)
- parallel schräg fahren und Bergski anheben
- seitwärts rutschen, steilere Pistenabschnitte überwinden, Belastung auf dem Talski

Ziel 8: Die erste lange Abfahrt (Piste 52, Nachteil: durch Ort laufen/ Piste 17 und 11 bis zur Mittelstation: Auffahrt bei Hubsli ohne Laufen)

- Ansage „Unten an die Gruppe heranzufahren!“
- ggf. erste Hüttenpause
- wenn möglich mit zwei Skilehrern
- Mitnahme von Pistenplänen
- Gruppenfoto
- lange Schrägfahrten
- Ausfahren der Piste
- mehrfaches Befahren einer Piste
- evtl. ohne Stöcke erste Carvingübungen (Spielschwünge)

Ziel 9: Blaue Pisten mit einem steileren Teil (vom Hasenauer Gipfel zur Hochalmbahn, Spieleck 6er mit Ausstieg links über Walleggalm, Unterschwarzachbahn, Bernkogel 6er mit Rückkehr über Reiterkogel zum Hasenauer bis zur Hochalm, Talbfahrt Hinterglemm Nr. 38 und 39)

- enge Radien im steileren Gelände, Carving bei flacheren Abschnitten

Ziel 10: von blau zu rot

- Übergang zum parallelen Grundschiene (Belastung auf beiden Ski)
- Stockeinsatz als Auftaktbewegung

Fortgeschrittene

Ziel 1: Fahren auf der Kante bei zunehmenden Geschwindigkeiten

- Belastung bewusst auf dem Außenski, Innenski ggf. anheben
- Päckchen verteilen, Flieger (ohne Stöcke)
- Belastung beidseitig, schneller Kantenwechsel in der Schussfahrt
- Fahren mit Kurven auf einem Ski, Belastungswechsel
- extreme Innenlage, bewusste Belastung auf dem Innenski, Außenski anheben (Achtung: Schnee muss extrem griffig sein!)

Ziel 2: Kurzschiene, Verbesserung der Rhythmusfähigkeit

- Nachfahren der Spur des Vordermanns
- Synchronfahren, Gruppengröße vergrößern
- Fahren am Rand einer Steilpiste mit vorgegebenem Korridor (Tipp: Ski komplett quer, aktiv drehen, Oberkörper ruhig)

Ziel 3: Geländeangepasstes Fahren

- steilere Hänge Kurzschiene
- flachere Hänge Carven
- Buckelpiste mit Ausgleichsbewegung

Ziel 4: Spielschiene

- Schneewalzer
- Carven mit Drehung nach oben
- 360° Carven
- zu zweit carven
- ggf. kl. Sprünge (Achtung: Funpark auf eigene Gefahr!)
- Skimovie
- Wellenbahn Richtung Leogang
- Snowtrail am Bernkogel

Ziel 5: Skitagestouren

- große Runde über Vorderglemm
- Kontrolle der gefahrenen Kilometer
- Leogang (Pause empfohlen an der Stöcklalm)
- Fieberbrunn

Theorie

- Raumanalyse Glemmtal im Erdkundeunterricht
- Vortrag der Bergwacht über Gefahren und Möglichkeiten des Skisports sowie allgemeine Informationen zum Glemmtal
- Vortrag FIS-Regeln am ersten Skitag

Im Sinne der Gruppen, sollten zwei Gruppen, wenn möglich, nie zusammen fahren! Ein gemeinsamer Treffpunkt ist natürlich möglich.