



Das Oberstufenkonzept „Skikurs-alpin“

Allgemeine Inhalte und Kompetenzen des Oberstufenkurses bzw. der Kursfahrt

Der Sportunterricht in der Oberstufe verfolgt einen Doppelauftrag von Sacherschließung und Persönlichkeitsentwicklung.¹

Die Besonderheit dieses Ski-Kurses besteht darin, dass er neben den in der Halle sowie im Klassenraum vermittelten Kompetenzen zusätzlich im Rahmen der Kursfahrt erweiterte Handlungsmöglichkeiten bei der Entwicklung der Persönlichkeit bietet. Diese Tatsache impliziert, dass die Erschließung der Sache „Ski-alpin“ nur im Schnee erfolgen kann. Absolute Schneesicherheit sowie mindestens 6 Tage am Hang sind insofern unabdingbar. Mehr Unterrichtstage im Skigebiet, wie es die meisten anderen Schulen mit abiturrelevanten Oberstufenkursen praktizieren, sind aufgrund des finanziellen Rahmens nicht möglich.

¹ Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe das Berufliche Gymnasium das Kolleg SPORT, Hannover 2010, S. 8 (s. Anhang)

Erwartete Kompetenzen:

Natur und Umwelt erfahren und schützen lernen

- Umwelterziehung, Naturerlebnis: Umwelt und Natur im Gebirge kennen lernen und erleben
- Auswahl des Skigebietes (umweltfreundlicher Skitourismus)

Kompetenzen, Schlüsselqualifikationen:

- Selbstkompetenz:
 - Selbstsicherheit
 - Selbstständigkeit
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Zielstrebigkeit
 - Erkennen eigener Stärken und Schwächen
- Sozialkompetenz:
 - Teamfähigkeit
 - gegenseitige Rücksichtnahme und Hilfestellung
 - Einfühlungsvermögen
 - Verantwortungsbewusstsein
 - Kritikfähigkeit, Kritikbereitschaft
 - Einhaltung von Regeln und gemeinsamen Absprachen
 - Sensibilität für die Umwelt

Gruppe:

- 42/43 Schülerinnen und Schüler der E-Phase sowie Q1 im Rahmen des Sportunterrichtes (ein Kurs je Jahrgang)

Leitung:

- die Durchführung der Inhalte in Laatzten muss durch zwei Lehrkräfte mit der theoretischen und praktischen Qualifikation erfolgen
- die Skikurs-Fahrt wird von 4 Lehrkräften begleitet
 - mindesten eine dieser Personen muss laut Niedersächsischem Schulgesetz eine Ausbildung zum Ski-Instruktor des Deutschen Skiverbandes erfolgreich abgeschlossen haben²
 - bei einer optimalen Anzahl von 8 bis 10 Schülerinnen und Schülern sowie einer maximalen Gruppengröße von 15 Personen pro Skigruppe sind mindestens 4 Begleitpersonen notwendig³
 - zudem erscheint es sinnvoll, dass beide Geschlechter innerhalb der Lehrerschaft vertreten sind – dieser Punkt gewinnt immer mehr an Bedeutung, da das Alter der Oberstufenschülerschaft immer stärker abnimmt

²NdsSchG §62 Abs.2

³MK: Bestimmungen für den Schulsport RdErl. d. MK v. 1.10.2011 - 34.6-52100/1 (SVBl. 10/2011 S.359), 5.2.2.2 „Auf Schnee und Eis“

Zeit/Dauer:

- im Semester zweistündig
- während der Zeit der Materialpflege zusätzlich ca. 3 Zeitstunden pro Schülerin/ Schüler (15-20 Stunden je Lehrkraft)
- die Skikurs-Fahrt im Januar umfasst 7 Tage (mindestens 6 Skitage)

Phasen innerhalb des Semesters:

- 1) Im Zeitraum zwischen den Sommer- und den Herbstferien (7-8 Wochen) erfolgt eine theoretische Einheit in Unterrichtsräumen. Anfänger und Fortgeschrittene werden von den beiden Lehrkräften differenziert unterrichtet (Beispiel s. Anhang).
- 2) Die Zeit zwischen den Herbst- und den Weihnachtsferien (7-9 Wochen) dient der körperlichen und organisatorischen Vorbereitung der Ski-Fahrt. Neben der Skigymnastik und dem für die Fahrt nötigen Schriftverkehr mit den Erziehungsberechtigten findet in dieser Phase die angeleitete Pflege des Materials durch die Kursteilnehmer statt.
Abschließend fließt die Gesamtleistung der Schülerinnen und Schüler aus den ersten zwei Phasen in die „theoretische Teilnote“ ein.
Die Einführung und Überwachung der Materialpflege sowie die Wartung des gesamten Skikellerbestandes durch die beiden Lehrkräfte umfasst neben den zwei angesetzten Wochenstunden zusätzlich ca. 15-20 Zeitstunden je Lehrkraft.



- 3) Den bedeutendsten Abschnitt des Kurses bildet der (mindestens) 6tägige Skikurs in einem unbedingt schneesicheren Skigebiet (s.o.). Sämtliche Inhalte der vorhergegangenen Phasen bilden für diesen Abschnitt die Grundlage und führen mit den stark von der Praxis dominierten Inhalten „am Hang“ zu zahlreichen weiteren Kompetenzen (s.o.).

Skispezifische Kompetenz- Technik

Die Gruppenzusammensetzung, die sich auch innerhalb der Tage je nach Entwicklung verändert, richtet sich nach dem Können der Lernenden. Die 4 Lehrkräfte unterrichten an die Gesamtgruppe angepasst 1-2 Anfängerinnen- und dementsprechend 1-2 Fortgeschrittenen-Gruppe(n) sowie eine Könnerrinnengruppe

Die Kompetenzvermittlung erfolgt demzufolge differenziert.

Anfängerinnen	Anfängerinnen/ Fortgeschrittene	Fortgeschrittene	Fortgeschrittene/ Könnerrinnen
vom Gleiten zum para. Kurvenfahren	paralleles Grundschrigen in Grobform	paralleles Grundschrigen in Feinform	paralleles Grundschrigen in Feinform
Hinführung zur Grobform	Wiederholung der Anfängerschulung	Erfahrungen erweitern Selektive Wiederholung aus der Anfängerschulung	Erfahrungen erweitern Selektive Wiederholung aus der Fortge.-schulung
Erarbeiten der Grobform	Erarbeiten der Grobform des para. Kurvenfahren	Para. Kurvenfahren mit Bewegungsaufgaben:	Paralleles Kurvenfahren in verschiedenen Variationen
<ul style="list-style-type: none"> Gleiten, Schussfahren Pflug, Stoppflug Pflugbogen Pflugbogen mit Außenbeindrehung Synchrone Beinarbeit Winkelspringen 	<ul style="list-style-type: none"> Außenbeindrehung beim Beugen Vertikalbewegung mit und ohne Stockeinsatz Hinführung zur geführten Steuerphase mit geringem Driftanteil 	<ul style="list-style-type: none"> wechselnde Radien versch. Positionen auf dem Ski Geführtes Steuern ohne Driftanteile, Hinführung zum geschnittenen Steuern 	<ul style="list-style-type: none"> Ästhetisches Fahren Sportliches Skifahren synchrone/asynchrone Beinarbeit Hinführung zur geschnittenen Schwungsteuerung
Schwung auf Schwung versch. Positionen auf d. Ski	Schwung auf Schwung	Synchrone, asynchrone Beinarbeit	Variabler und geländeangepasster Kurvenverlauf
<ul style="list-style-type: none"> Außenbeindrehung mit Vertikalbewegung Stockeinsatz mit und ohne Vertikalbewegung 	Für Problemschüler: Minicarver fahren	<ul style="list-style-type: none"> Einführung des Belastungsdrehens Einstieg in das Buckelpistenfahren Ästhetisches Schwingen Einstieg in das Formationsfahren 	<ul style="list-style-type: none"> Kurvenfahren mit verschiedenen Drehmechanismen Formationsfahren Hinführung zum Tiefschneefahren Carven, als schnelles Fahren, Fahren auf der Kante, Kurvenlage
Abbau der Pflugstellung		Hilfstätigkeiten zur Anfängerschulung	
		Stangentraining:	
		<ul style="list-style-type: none"> Rhythmisch gesteckte Stangen Riesenslalom Verschiedene Bewegungsaufgaben Rund-, Vertikalbeweg., Hoch-, Tief., mit, ohne Stöcke, Rennhaltung 	Hilfstätigkeiten zur Anfängerschulung
einfaches Stangentraining	Stangentraining:		Stangentraining:
<ul style="list-style-type: none"> Rhythmisch gesteckte Stangen Übergang zum Parallelfahren durch Stangentraining 	<ul style="list-style-type: none"> Fahren mit verschiedenen Schwungraden Fahren in verschiedenen Positionen auf dem Ski Rhythmisches Fahren 		<ul style="list-style-type: none"> Rhythmisch gesteckte Stangen Stangenfahren mit Rhythmuswechsel Riesenslalom SchEnde auf Höhe der Stangen



Der Grundrhythmus der Kurve besteht aus Wechsel – Kanten – Fahren

DSV-Lehrplan 2012, S. 29

Mögliche Inhalte in den 6 Tage Skikurses (Beispiel Kurs 2012)

Tag	Anfängerinnen	Fortgeschrittene	Könnerinnen
1	<ul style="list-style-type: none"> - erste Erfahrungen (u.a. am Übungshang) - nachmittags Unterricht mit 4 Lehrkräften 	<ul style="list-style-type: none"> - Einteilung der Gruppen - Einfahren - nachmittags selbständiges Fahren mit Aufgaben 	
2	<ul style="list-style-type: none"> - Könnerinnen und Anfängerinnen arbeiten in Gruppen - nachmittags Unterricht mit 3 Lehrkräften 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht 	<ul style="list-style-type: none"> - Könnerinnen und Anfängerinnen arbeiten in Gruppen - selbständiges Üben mit Aufgaben
3	<ul style="list-style-type: none"> - Fortgeschrittene und Anfängerinnen arbeiten in Gruppen - Slalom - nachmittags Unterricht mit 3 Lehrkräften 	<ul style="list-style-type: none"> - Fortgeschrittene und Anfängerinnen arbeiten in Gruppen - Slalom - Unterricht 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Slalom - selbständiges Üben mit Aufgaben
4	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Slalom 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Slalom 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Slalom
5	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Benotung - Freies Fahren in Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Benotung - Freies Fahren in Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterricht - Benotung - Freies Fahren in Gruppen
6	<ul style="list-style-type: none"> - Benotung - Freies Fahren in Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Benotung - Freies Fahren in Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> - Benotung - Freies Fahren in Gruppen

Kosten

Die Kosten des Oberstufenkurses haben im Jahr 2017 424 € betragen. Hierbei handelt es sich für eine Schulveranstaltung um einen hohen Betrag, der allerdings im Vergleich zu einer privat organisierten Skireise als preiswert anzusehen ist – z. B. kostet allein ein mit unserer kostenlosen Schulung vergleichbares Angebot einer Skischule ca. 200,-€.

In Anbetracht der Tatsache, dass unserer benötigten ca. 425,- eine hohe Belastung für die Eltern unserer Schülerschaft darstellen, informieren vor den Anwahl der Kurse über die Kosten und weisen am Anfang des Semesters auf die Möglichkeit eines monatlichen Sparens von August bis zum Winter hin, auch die Möglichkeit den Kurs als Weihnachtsgeschenk zu betrachten, wird vorgeschlagen werden.

Leistungsfeststellung und Leistungserwerb

Die Gesamtnote sämtlicher Leistungsstände setzt sich aus 5 Teilnoten zusammen:

- 1) Kompetenzerwerb in Laätzen
- 2) Tagesnoten
- 3) Technik (s. Schaubilder „Paralleles Kurvenfahren“)
- 4) Slalom auf Zeit
- 5) Situatives Fahren



DSV-Lehrplan 2012, S. 41

Anhang

1) Niedersächsisches Kultusministerium: Kerncurriculum für das Gymnasium – gymnasiale Oberstufe die Gesamtschule – gymnasiale Oberstufe das Berufliche Gymnasium das Kolleg SPORT, Hannover 2010, S. 32/33

4.1.5 Bewegungen auf rollenden und gleitenden Geräten

Zur Umsetzung der nachfolgend genannten Kompetenzen können zum Beispiel folgende sportpraktische Inhaltsbereiche herangezogen werden:

- Rudern* – Kanu*
- Ski alpin – Snowboard – Skilanglauf
- Segeln – Surfen
- Inlineskating* – Skateboard
- Rad fahren

Abiturprüfungen sind nur in den Inhaltsbereichen zulässig, die mit * gekennzeichnet sind (vgl. EPA und EPA-EB Sport).

Ergänzungsfach auf grundlegendem Anforderungsniveau	Prüfungsfach auf grundlegendem und erhöhtem Anforderungsniveau
Die Schülerinnen und Schüler ...	Die Schülerinnen und Schüler ...
<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren Basistechniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und setzen diese in spezifischen Situationen adäquat ein. absolvieren eine Strecke unter Wettkampfbedingungen (z. B. Zeitminimierung oder Streckenbewältigung) oder bewältigen sicher einen Parcours auf der Grundlage der Basisfähigkeiten (Kurven fahren, Bremsen, kontrollierte Fahrt, ausweichen). 	<ul style="list-style-type: none"> demonstrieren Techniken im Umgang mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät und bewältigen Strecken jeweils nach den Vorgaben der EPA-EB Sport.
<ul style="list-style-type: none"> erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen. 	<ul style="list-style-type: none"> erproben die Eigenschaften des Geräts innerhalb unterschiedlicher Situationen und Aufgabenstellungen unter dem Aspekt der variablen Nutzbarkeit.
<ul style="list-style-type: none"> trainieren ausgewählte motorischen Fähigkeiten (z. B. Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit oder Koordination) zur Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit. 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren ihre motorischen Fähigkeiten im Hinblick auf das Anforderungsprofil einzelner Disziplinen.
<ul style="list-style-type: none"> handeln in Verantwortung für sich selbst, für die Partnerin/den Partner und andere. reflektieren sportartspezifische Gefahren und beherrschen Verhaltensregeln sowie Sicherheitsmaßnahmen. setzen grundlegende Materialkenntnisse für einen funktionsgerechten Umgang mit der Ausrüstung ein. verhalten sich umweltgerecht und situationsadäquat in der Natur. 	

<ul style="list-style-type: none"> wenden Methoden aus dem Bereich des Bewegungslehrens und Trainierens als Grundlage für selbstständiges Arbeiten an. 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und systematisieren ihre Methodenkenntnisse im Rückgriff auf bewegungs- und trainingswissenschaftliche Theorien um ihren Lern- und Übungsprozess selbstständig zu steuern.
<ul style="list-style-type: none"> reflektieren unterschiedliche Voraussetzungen zum Beispiel in Bezug auf Leistung und Interesse und berücksichtigen diese adäquat in der Gestaltung und Organisation von Lern-, Übungs- bzw. Wettkampfsituationen. 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln spezifische Strategien, um ergebnisoffene Wettkampfsituationen und angemessene Übungs- und Lernsituationen zu realisieren und Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlichem Leistungsniveau einzubinden.
<ul style="list-style-type: none"> analysieren Bewegungen anhand vorgegebener Kriterien und nehmen gezielte Bewegungskorrekturen vor. bewerten Aufgabenlösungen nach funktionalen bzw. gestalterischen Gesichtspunkten. formulieren einfache Hypothesen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungspraxis. 	<ul style="list-style-type: none"> wenden Erklärungsmodelle, Test- und Analyseverfahren aus verschiedenen sportwissenschaftlichen Disziplinen an und überprüfen deren Eignung für die Lösung der jeweiligen Bewegungsprobleme oder -aufgaben.
<ul style="list-style-type: none"> verfeinern ihre Wahrnehmung in Bezug auf die eigene Person (Selbstbild) den eigenen Körper und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten, z. B. durch Bewältigung herausfordernder Aufgaben und Situationen oder Naturerlebnisse. reflektieren Möglichkeiten und Probleme naturnahen Sporttreibens, insbesondere im Hinblick auf ein lebenslanges Sporttreiben. 	
<ul style="list-style-type: none"> schätzen körperliche Reaktionen auf Belastung richtig ein und setzen sich realistische Ziele. 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Unterschied zwischen Belastung und Beanspruchung. bewerten körperliche Reaktionen auf Belastung und den eigenen körperlichen Zustand, um darauf aufbauend adäquate Verhaltensweisen zu entwickeln. wenden Verfahren der Leistungsdiagnostik an, um den Leistungsstand festzustellen und angemessene Ziele herzustellen.

2) Theorieinhalte

JOR

Referatsthemen im Rahmen der Einführungsgruppe des Sek-II-Skikurses

- 1) Die Geschichte des Skisports
- 2) Das Skigebiet „Zell am See –Kaprun“
- 3) Skisport und Umwelt – Tourismus vs. Natur
- 4) Begriffe des Skilaufs (Technik, Korrekturen...)
- 5) Pisten- und Liftregeln, FIS – Verhaltensregeln
- 6) Schnee-, Lawinen- und Wetterkunde
- 7) Der Körper in der Höhe – Höhenanpassung, Ernährung (auch Alkohol-Höhe-Zucker)
- 8) Verletzungsprophylaxe / Skitypische Verletzungen
- 9) Erste Hilfe I – Brüche, Zerrungen, Stauchungen erkennen und behandeln
- 10) Erste Hilfe II – Vitalfunktionen stärken; Erfrierungen und Verbrennungen behandeln
- 11) Anfängerschulung

Regeln für die Referate

- Gruppenreferate werden auch alleine gehalten, Gruppenergebnisse zählen für jedes Paar gleich
- kann ein Referat aus Krankheitsgründen nicht stattfinden, wird das nächste vorgezogen (Attestpflicht)

Paper

- bestehen aus 1-2 Seiten pro Person (inkl. Bilder etc.)
- dienen als inhaltliche Grundlage und/ oder Vertiefung des Referats
 - werden entweder eine Woche vor oder direkt zum Referat in Gruppengröße selbständig mitgebracht
- müssen formal überzeugen (Schriftgröße Times New Roman 12; Zeilenabstand 1,5; Rand 2,5 cm; Kopfzeile mit allen Daten; Fußzeile mit Quellen und Erklärungen...)

Referat (keine Lesung)

- zwischen 10 und 15 Minuten

Anschließend soll die Gruppe das Neue vertiefen (15-20 Minuten) - sei es als Test, praktische Übung, Rollenspiel, Diskussion...die Gestaltung darf kreativ sein!