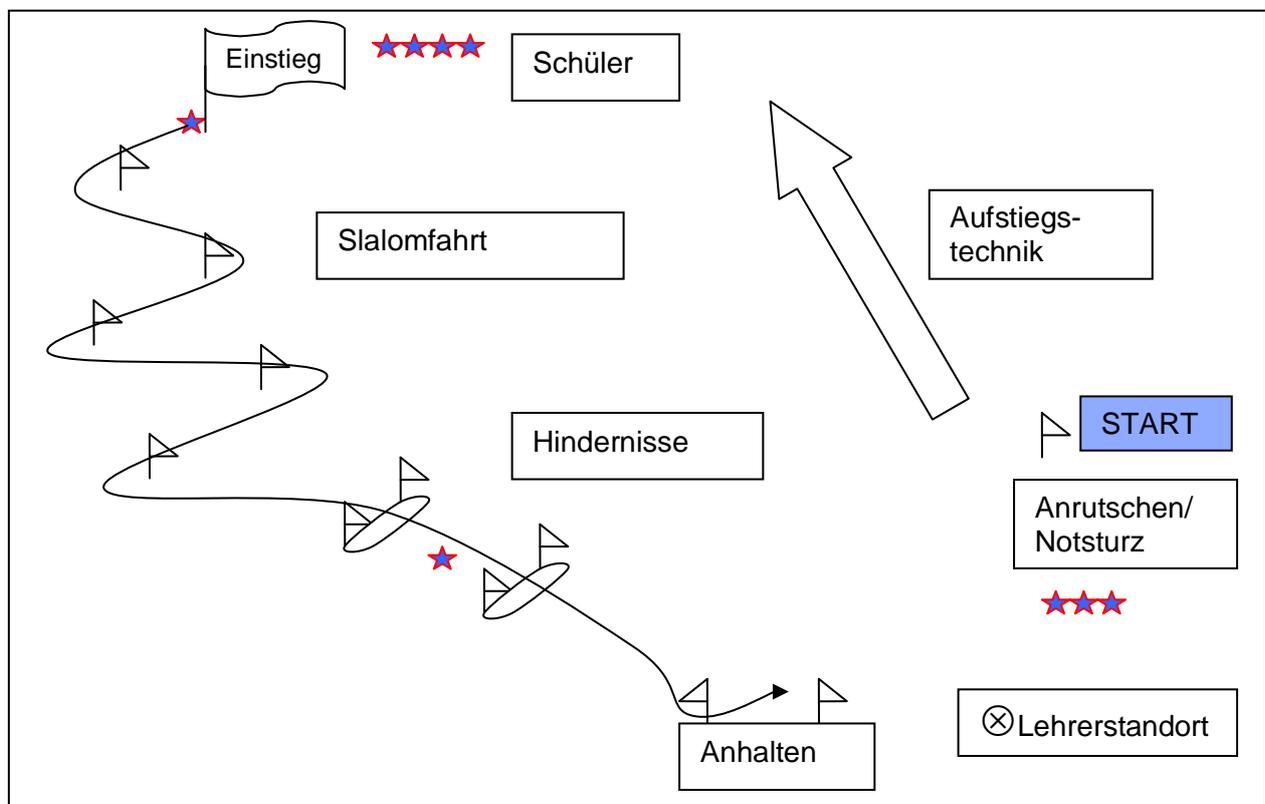


Bewältige sicher einen Ski-Parcours.

1. Rutsche nach dem Startkommando in leicht abfallendem Gelände 2-3 Meter an und führe hangwärts einen Notsturz aus. Wende im Anschluss eine für die Hangneigung geeignete Aufstiegs-technik an.
2. Absolviere eine Slalomfahrt um die Markierungen. Beobachte dein Umfeld und halte einen Sicherheitsabstand zu anderen Skifahrern ein.
3. Überwinde die Hindernisse mit zweckmäßigen Techniken.
4. Halte zwischen den markierten Endpunkten gezielt an.



Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfeld: Bewegen auf Schnee und Eis

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
2; 3	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	sich mit Ski gleitend, kantend, drehend auf Schnee fortbewegen	X		
1		Bewegungen auf Schnee koordinieren und dabei das Gleichgewicht halten		X	
2-4		eine vorgegebene Strecke sicher bewältigen, gezielt bremsen und anhalten	X		
2		gezielte Richtungsänderungen vornehmen	X		
3		Techniken sicher und situationsangemessen anwenden			X
2	Faires Konkurrieren und Kooperieren	Pistenregeln akzeptieren und einhalten		X	

Hinweise zur erwarteten Schülerleistung:

- Die Schüler sollen ein ihrem Könnensstand angemessenes Tempo wählen.
- Eine zeiteffiziente Ablaufform ist das „Üben im Strom“.
- Die Übenden müssen Pistenregeln kennen und anwenden (Blick bergwärts vor dem Losfahren, Sicherheitsabstand, Überholen, ...).
- Hindernisse können z. B. kleine Bodenwellen, zu übersteigende Seile, Tordurchfahrten (ca. 1 m), 360°-Drehungen u. a. sein. Die Hindernisse können überstiegen oder übersprungen werden.
- Eine Streckenprüfung durch die Lehrkraft wird empfohlen.

Differenzierungsmöglichkeiten:

- Entsprechend dem Könnensstand der Übenden sind eine angepasste Wahl des Gelände Profils und der Geländeneigung sowie die Veränderung der Anzahl der Tore/Hindernisse und der Länge des Parcours möglich.
- Die eventuelle Einbindung eines Lifts ist durch die unterrichtende Lehrkraft abzuwägen. Im Hinblick auf die unabhängige Wahl einer überschaubaren und in Rufweite liegenden Übungsstrecke ist es oft praktikabler, auf einen Lift zu verzichten.