

## Weitere Unterrichtsthemen

# Mix Tag (Ski & Snowboard)

### *Beschreibung*

Im Rahmen eines Mixtags lassen sich verschiedene Themenfelder einsetzen bzw. thematisieren. Seine Anwendbarkeit ist vielseitig und bietet den LuL die Möglichkeit, je nach Bedarf den Schwerpunkt auf eine oder mehrere von drei thematischen Bereiche zu setzen. Diese sind: Theoretisches Wissen (insbesondere Sicherheitsaspekte), aktive Sicherheit in der Praxis und polysportiver Unterricht. Dazu spielt auch der Erwerb von sozialen Kompetenzen eine große Rolle für einen sichereren und friedlichen Umgang mit dem jeweils anderen Schneesportgerät.

### **3 Säulen Modell**

Neben den praktischen Inhalten sollen/ können auch theoretische Inhalte an dem Mix-Tag vermittelt werden. Das Fahren in gemischten Gruppe erfordert eine konstante Aufmerksamkeit und die Schulung des peripheren Sehens, was im nächsten Abschnitt spezifisch in der Praxis thematisiert wird.

Im Laufe des Tages sollen auch die drei Säulen der Sicherheit beim Schneesport thematisiert werden. Der Mixtag ist eine gute Gelegenheit, dies zu erlernen.

- Aktive Sicherheit (Körperliche Konstitution, Aufmerksamkeit, Verhalten ...)
- Passive Sicherheit (Helme, Protektoren ...)
- Wissen (FIS-Regeln, Park-Regeln, Lawinen- und Wetterkunde)

### **Aktive Sicherheit in der Praxis**

Der Schwerpunkt „Sicherheit“ besteht aus einer Reihe von Übungen, die die SuS über die Unterschiede aber auch über die Gemeinsamkeiten der beiden Schneesportgeräte sensibilisieren sollen. Dadurch werden Gefahren erkannt und auch Verständnis für das andere Schneesportgerät gewonnen. Dieser Teil stellt den wichtigsten Inhalt eines Mixtages dar.

Die Übungen werden induktiv durchgeführt. Aufgabe des LuL ist die Unterstützung der Diskussion und der Austausch, um nach jeder Übung das Geschehen gemeinsam zu reflektieren.

- Einfahren und Beobachten
- Ski überholt Snowboard auf dessen Backside
- Bremsen und Bremswege
- Pausen auf den Pisten

- Verschiedene Geschwindigkeiten und Stabilität
- Verschiedene Kurvenradien
- Verschiedene Winkel

## **Polysportiver Unterricht**

Der Schwerpunkt „polysportiver Unterricht“ soll den erfahrenen SuS grundlegende Kompetenzen für die Führung polysportiver Gruppen vermitteln. Man kann drei Schwerpunkte setzen: Technik, Führung und Gestaltung.

Die grundlegende Fragestellung lautet: *„wenn ich als Übungsleiter/ Lehrer mit einer gemischten Gruppe unterwegs bin, wie kann ich den Unterricht gestalten?“*.

### ***Voraussetzungen***

Fortgeschrittenes und sicheres Fahren auf dem jeweiligen Schneesportgerät.

### ***Lernziele***

- Die SuS lernen theoretische und sicherheitsrelevante Aspekte für den alpinen Wintersport.
- Die Besonderheiten beim Fahren mit heterogenen Gruppen (Ski und Snowboard) im alpinen Gelände werden erlernt.
- Die SuS erlernen soziale Kompetenzen.