

## Weitere Unterrichtsthemen

# **(Abschluss-)Rennen**

### *Beschreibung*

Ein (Abschluss-)Rennen wird in vielen Fällen am letzten Schneesporttag durchgeführt, ist aber prinzipiell möglich, sobald das Kurvenfahren und Bremsen auf grundlegendem Niveau beherrscht wird. Gesetzte Kurse haben einen hohen Aufforderungscharakter, sie sind in Skigebieten entweder fest vorgegeben und frei zugänglich oder sofern möglich, muss ein Kurs selber gesteckt werden. Ein Kurs kann einzeln oder auch als Parallelsalom gesteckt werden. Unterschiedliche Bewertungsmodi sind möglich (Gruppenrennen mit Gesamtzeit, Zeit schätzen etc.). Ein Rennen eignet sich auch als Teilaufgabe einer Skigebietsrallye.

### *Variationen*

Es müssen nicht zwangsläufig reine Slalom-/Riesenslalomkurse gesteckt werden. Es bieten sich auch Vielseitigkeitsläufe mit verschiedenen Torabständen, Schlupftoren, Geschicklichkeitselementen etc. an. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, nach der ersten Fahrt mit gestoppten Zeiten Zweiertteams zu bilden, wobei der Erste mit dem Letzten, der Zweite mit dem Vorletzten usw. zusammen für den zweiten Lauf ein Team bildet, die Zeiten werden addiert. Eine weitere Option ist das Filmen des Rennens, die Aufnahmen können dann am Abend der Siegerehrung gezeigt werden oder als Hilfsmittel zur Technikverbesserung im Rahmen eines Videofeedbacks genutzt werden.

### *Hilfsmittel*

Muss ein Kurs selber gesteckt werden:

- Slalomstangen oder Kippstummel
- Bohrmaschine mit passendem Einsatz
- Stoppuhren
- Funkgeräte zur Kommunikation zwischen Start- und Zielposition
- ersatzweise können Hütchen als Markierungen eingesetzt werden

### *Voraussetzungen*

Die SuS sollen das Kurvenfahren und Bremsen auf grundlegendem Niveau beherrschen.

### **Lernziele**

- Die SuS erfahren die Anwendung ihrer schneesportfahrerischen Bewegungsfertigkeiten durch das Slalomfahren in einem festgesetzten Kurs aus einer anderen Perspektive.
- Die SuS lernen das Skifahren unter dem Aspekt des Leistens kennen.
- Die SuS können in die Gestaltung und Auswertung des Rennens mit einbezogen werden und bekommen Einblicke in die Organisation eines Rennens.

### **Organisation**

Ist ein gesetzter Kurs im Skigebiet ausfindig gemacht und nicht eindeutig ersichtlich, ob der Kurs frei zugänglich und zu befahren ist, so sollte die Nutzung mit dem Liftpersonal abgestimmt werden. Möchte man einen eigenen Kurs selber abstecken, so muss dies ebenfalls mit dem zuständigen Liftpersonal im Vorfeld abgestimmt werden. Wird ein Kurs selber gesetzt, so muss dies durch eine/n fachkundige/n LuL geschehen. Danach erfolgt ein Abfahren des gesetzten Kurses durch eine/n LuL, um ggf. einzelne Tore umzusetzen. Erst dann dürfen die SuS den Kurs befahren. Den SuS sollten mehrere Durchgänge angeboten werden, bei denen auch die Zeit gestoppt wird. Diese Einheit eignet sich für 2 UE (1 UE = 45 Min.).