

## Weitere Unterrichtsthemen

# Skicross

### *Beschreibung*

Skicrossstrecken zeichnen sich durch Wellen, Steilkurven und teilweise auch Sprünge aus. Dieses abwechslungsreiche Gelände hat einen hohen Aufforderungscharakter und gibt den SuS die Möglichkeit, ihr eigenes Fahrkönnen den Anforderungen entsprechend einzuschätzen. Entweder kann man auf vorhandene Strecken im Skigebiet zurückgreifen oder eine Strecke selber abstecken bzw. gestalten, ggf. können auch Naturwege oder der Pistenrand genutzt werden.

### *Variationen*

Viele Skicross Strecken können mit mehreren Personen gleichzeitig befahren werden. Mit SuS der fortgeschrittenen oder höheren Könnenstufe können hier auch Zweier- oder Gruppenrennen durchgeführt werden.

Eine weitere Variante ist das Schätzen und Messen der Fahrtzeiten.

### *Hilfsmittel*

- ggf. Markierungen
- ggf. Schaufeln
- Stoppuhr
- Funkgeräte

### *Voraussetzungen*

Das Kurvenfahren und Bremsen sollte für den Streckenverlauf beherrscht werden, je nach Strecke auch das Springen.

### *Lernziele*

- Die SuS lernen durch die künstlichen Geländeformen und die damit verbundenen wechselnden Anforderungen ihr Tempo situationsangemessen und sicherheitsbewusst zu steuern.
- Die SuS beurteilen und schätzen ihr eigenes schneesportliches Leistungsvermögen im Hinblick auf den Parcours und die damit verbundenen Wagnissituationen realistisch ab.

### ***Hinweise***

Die Skicross Strecke sollte zuerst langsam zur Besichtigung befahren werden, damit die SuS die Strecke kennen lernen können. Im Anschluss sollte über Besonderheiten bzw. mögliche Gefahrenpunkte und Sicherheitsaspekte gesprochen werden. Danach können mehrere Durchläufe folgen, bei denen die SuS einzeln mit ihrem eigenen, angemessenen Tempo fahren.

Bei Zweier- oder Gruppenrennen, sollten die SuS insbesondere auf eine rücksichtsvolle Fahrweise hingewiesen werden, damit die Sicherheit gewährleistet ist. Neben dem Tragen von Helmen werden auch Rückenprotektoren empfohlen.

### ***Organisation***

Für den Fall, dass man geeignete Bereiche zum Befahren selber abstecken möchte, sollte dies im Vorfeld mit den Pistenbetreiber abgestimmt werden.

Diese Einheit eignet sich für 1-2 UE (1 UE = 45 Min.).