

# PROFIL “GLEITEN-FAHREN-ROLLEN: SKI”

“In dem Kurs habe ich coole neue Sportarten entdeckt.”



“Obwohl ich schon lange Ski fahre, habe ich hier noch sehr viel Wissenswertes dazulernen und meine Technik verbessern können.”

## Ski-Profil



In diesem Projekt werden die Grundlagen des Skifahrens in Theorie und Praxis vermittelt. Die Ski-Theorie setzt sich mit Themen wie Tourismuskunde, Umwelterziehung, Historie des Wintersports, modellhaften Lehrwegen, Materialkunde usw. auseinander.

Die Praxis besteht maßgeblich aus Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Inline Skaten, Wasserski etc., die in der Vorbereitung auf den Wintersport eine essentielle konditionelle und koordinative Voraussetzung darstellen. Neben einer Exkursion zur Skihalle nach Landgraaf (NL) steht als Höhepunkt eine Skiwoche im Stubaital auf dem Programm.

Ein Ziel des Kurses ist es u. a., Schüler zu Skiexperten bzw. „Skilehrern“ auszubilden, damit sie, zusammen mit den Lehrern, im jeweils darauffolgenden Schuljahr jüngere Mitschüler beim Lernprozess tatkräftig und mit der nötigen Sachkompetenz begleiten und unterrichten können.

# PROFIL “GLEITEN-FAHREN-ROLLEN: SKI”

## Einige Details zum Stubaital

### Unterkunft/Skigebiet

Unsere Unterkunft, der Gasthof Ranalt, liegt im Stubaital. Der urige Gasthof mit gutbürgerlicher Küche befindet sich nur wenige Minuten mit dem Skibus von der Talstation des Stubaiers Gletschers. Die Unterbringung erfolgt in jugendgerecht gestalteten Mehrbettzimmern. Sowohl die Lage der Unterkunft als auch die umfangreiche Vorbereitung bieten beste Voraussetzungen für eine lehrreiche Exkursionswoche.

Die Region Stubaital besteht aus den 5 Orten Neustift, Fulpmes, Telfes, Mieders und Schönberg. Flankiert von imposanten Bergketten liegt das malerische Tal mitten im Herzen der Alpen. Im Top-Skigebiet Stubaiers Gletscher ist Schnee von Oktober bis Juni garantiert. Dort und in den weiteren Skigebieten Schlick 2000, Elferlifte und Serlesbahnen können Wintersportler nicht nur Skifahren, auch Winterwandern, Langlaufen, Rodeln und Schneeschuhwandern werden im Stubaital groß geschrieben.

Hier warten 69 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade auf die Schneesportbegeisterten. Bestens präparierte Abfahrten, eine leistungsstarke Beschneiungsanlage und zünftige Skihütten garantieren eine unvergessliche Skiexkursion.

### Ansprechpartner

Herr Matzerath  
& Herr Laumen



“Es macht  
mir viel Spaß,  
Mitschülern das  
Skifahren  
beizubringen.”



# GLEITEN - FAHREN - ROLLEN: BOOTSSPORT

„Mit Sicherheit  
Spaß beim  
Kanufahren“

KREIS  
HEINSBERG  
GYMNASIUM

## Bootssport (auf dem Lago)

Kanusport bietet eine Vielzahl völlig unterschiedlicher Erlebnisformen. Das ruhige Dahingleiten auf kleinen Flüssen, das Befahren von Seen oder die aktive Auseinandersetzung mit den Elementen Wasser und Wind beim Befahren von Wildwassern oder bei See-kajakfahrten sind hier aufzuzählen.

In dem Bewegungsfeld „Gleiten, fahren, rollen“ bietet das KGH ab dem Schuljahr 2015/16 den Sportbereich

„Bootssport“ an. Auf dem Gelände des Fußballvereins Heinsberg-Lieck wurde in unmittelbarer Nähe zum Lago eine eigene Bootsanlage errichtet. Hierbei halfen sogar Schüler/innen mit, die Stellagen zu betonieren etc. Auf ca. 10 Booten bilden fachlich qualifizierte Lehrer/innen im Kanusport aus.



# BOOTSSPORT

## Voraussetzung

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem interessanten Sportbereich ist das Jugendschwimmabzeichen Bronze. Die Inhalte werden im Blockunterricht sowohl über AGs, als auch über den regulären Sportunterricht vermittelt.

## Inhalte

- Zunächst sollen theoretische Grundlagen des Kanusports, der Schifffahrtsregeln und der Gefahren an Flusseinbauten, Ortskenntnis des jeweiligen Gewässers und der Materialkunde vermittelt werden.
- Im Anschluss erfolgt nach dem Kennenlernen der Wassersportanlage am Lago eine intensive Praxisausbildung, in der elementare Bestandteile gelernt werden sollen wie z. B. Einsteigen / Aussteigen, Steuern, verschiedene Schläge, Retten und Bergen, Vorbereitung einer Exkursion auf dem fließendem Wasser etc.



## Lernziele dieses Sportbereichs sind:

- Sensibilisierung für Kanusport und Natur
- Erwerb und Verbesserung kanuspezifischer Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Fundierte methodische Kenntnisse
- Verhalten beim Ein- und Ausstieg; Kenntnisse über die Gefahren, die vom Schiffsverkehr ausgehen können, das Verhalten an Wehren und Flusseinbauten, die Naturschutz- und Befahrungsregeln sowie das Verhalten bei bestimmten Witterungseinflüssen kennen.
- Retten und Bergen im stehenden Gewässer sowie im Zahmwasser