



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Trendsportarten
Kompetenz	Gefahren bei Trendsportarten kennen und damit umgehen können
Niveau A	Ich kenne die Gefahren beim Ausüben gewisser Trendsportarten und setze mich damit auseinander.



Gefahren bei Trendsportarten (A)

Aufgabe und Durchführung

Die/der Lernende kann einzelne Gefahren beim Ausüben der Trendsportarten Snowboard/Ski, Inline-Skating, Klettern, Tauchen, Golf und Mountain-Bike erkennen und schriftlich benennen.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die untenstehenden Beobachtungspunkte zutreffen.

Beobachtungspunkte



- In jeder Sportart kann mind. 1 Gefahr genannt werden.



- Es werden unerhebliche, bzw. nichtrelevante Risiken genannt.

Anweisung für die Lernenden

«Die Trendsportarten Snowboard/Ski, Inline-Skating, Klettern, Tauchen, Golf und Mountain-Biken bergen ein gewisses Gefahrenpotenzial. Nennen Sie zu jeder Sportart mind. 1 Risikofaktor.»

Aufbau

-

Material

-

Quelle

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sporthaft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. S. 44ff.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	5 Min. für das schriftliche Ausfüllen der Testblätter
Organisation	Einzeltest
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-

Nennen Sie bitte zu folgenden Sportarten mit Gefahrenpotenzial mind. 1 Risiokofaktor!

Snowboard / Ski:

.....
.....

Inline-Skating:

.....
.....

Klettern:

.....
.....

Tauchen:

.....
.....

Golf:

.....
.....

Mountain-Biken:

.....
.....

Hinweise zu Sicherheits-Massnahmen bei Trendsportarten mit Gefahrenpotenzial

Snowboard / Ski:

- Markierte Pisten nicht verlassen!
- Helm tragen
- FIS-Regeln beachten (v.a. Übersicht behalten, Geschwindigkeit dem eigenen Können anpassen)
- Lawinenbulletin beachten, keine neuerschneiten Hänge queren

Inline-Skating:

- Schutzausrüstung tragen (Ellbogen-/Knieschoner, evtl. auch Helm!)
- Tempo dem eigenen Können anpassen (v.a. bei steileren Abfahrten)
- Technik (v.a. Bremsen) ständig verbessern

Klettern:

- Knotentechniken kennen und beherrschen
- Volle Konzentration und richtige Technik beim Sichern
- Beim Klettern am Fels Helmpflicht

Tauchen:

- Nie alleine tauchen, nie tauchen, wenn man sich nicht wohl fühlt
- Sicheres und zweckmässiges Material benutzen

Golf:

- DrivingRange: Genügend Abstand hinter dem Abschlagenden einhalten (Ausholbewegung!)
- Golfplatz: Beim Zuruf „Fore“ Hände über den Kopf!

Mountain-Biken:

- Helmpflicht!
- Vor der Fahrt Material kontrollieren (Bremsen, Pneu)
- Routenwahl clever wählen, möglichst keine stark befahrenen Hauptstrassen dafür Radwege benutzen!

Und generell:

- a) Aufwärmen beugt Verletzungen vor!**
- b) Keine Risikosportarten unter Drogeneinfluss (Alkohol, Cannabis)!**