

Berufliches Gymnasium

Wir, Schülerinnen und Schüler des beruflichen Gymnasiums der Berufsschule Hamburg Harburg (BS18), haben mit den Lehrkräften Herrn Normann, Herrn Ritter, Frau Von Borstel und Herrn Schröder vom 26.01.2023 bis 03.02.2023 eine Sportexkursion nach Südtirol zum Skifahren unternommen.

Südtirol

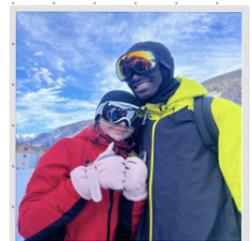
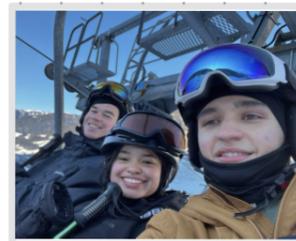
Südtirol ist ein beliebter Ort für Skifahrer aufgrund von seiner spektakulären Alpenlandschaft und seiner exzellenten Skibedingungen. Die Region verfügt über zahlreiche Skigebiete mit gut präparierten Pisten für Skifahrer jeden Levels. Die Sonneneinstrahlung ist in Südtirol aufgrund seiner Lage besonders gut, was zu optimalen Bedingungen auf den Pisten beiträgt. Darüber hinaus bieten viele Skigebiete moderne Liftanlagen, attraktive Après-Ski-Möglichkeiten und eine Vielzahl von Freizeitaktivitäten wie Snowboarden und Wandern.



Los gehts!

Nach Südtirol sind wir mit dem Reisebus gefahren dieser hat uns auch zur Unterkunft „Ederhof“ gefahren. Der Spaß ging auch sofort am Ankunftstag los. Skikleidung an und ab auf die Piste!

Am ersten Tag wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt. Diejenigen, die bereits Erfahrung hatten, und diejenigen, die es zum ersten Mal Skifahren. Diejenigen, die bereits über eine solide Grundlage verfügten und ohne Probleme Ski fahren konnten, konnten unter Beachtung der notwendigen Sicherheitsmaßnahmen über leichte Pisten gleiten.



Was haben wir gemacht?

Die Gruppe der Anfänger musste mit der Erkundung beginnen. Zuerst begannen wir damit, einige Bewegungen mit den Skiern zu machen. Beispielsweise damit, wie wir uns vorwärts, rückwärts, nur mit dem linken Fuß und dann nur mit dem rechten Fuß bewegen können.

Dann war es an der Zeit die erste grundlegende Fähigkeit zu erlernen, nämlich das Gleiten auf Skiern auf einem nicht allzu steilen Hang. Die Lehrer luden uns dazu ein verschiedene Übungen zu machen, die es einem ermöglichen, sich seines Körpers und der Automatismen der technischen Geste bewusst zu werden.

Wir sind beispielsweise über den Hang gerutscht und haben dabei den Oberkörper vorwärts und rückwärts gedreht, und das mit verschiedenen Körperneigungen.

Nachdem wir die Fähigkeit erlangt hatten über den Schnee zu gleiten, mussten wir lernen, wie man auf den Skiern bremst. Wir lernten die Geschwindigkeit zu kontrollieren und selbstständig auf einer leicht geneigten Piste zu bremsen.

Um das Erlernen der Bremstechnik zu erleichtern, mussten wir zahlreiche Übungen machen. Zunächst lernten wir das Gleiten und dann das Bremsen durch Freifahren, d. h. durch Öffnen der Skispitzen und Zusammenhalten der Skispitzen.

Nach und nach lernten wir, stoßweise zu bremsen.

Als wir gelernt hatten uns auf dem Schnee zu bewegen, zu gleiten und zu bremsen, hatten wir eine solide Grundlage, um zu den nächsten Lernstufen überzugehen. Das war das Ende des ersten Übungstages. Wir konnten nun zurück in die Unterkunft.



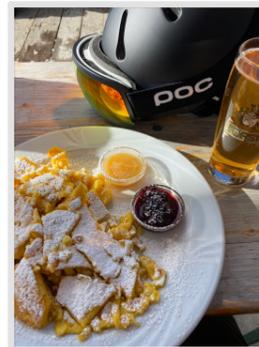
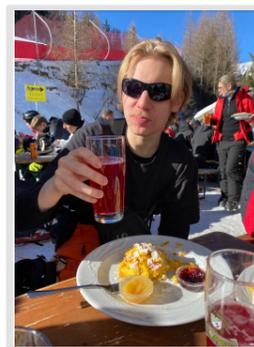
Tagesablauf...

Wir haben jeden Tag um 7.30 Uhr gefrühstückt, damit wir um 8.30 Uhr auf der Piste sein konnten. Wir wurden täglich in verschiedene Gruppen aufgeteilt. Die Größe der Gruppen lag bei 6-8 Personen. Jeden Tag trainierten wir mit einem anderen Lehrer, da sie sich nach dem Mittagessen abwechselten. Mittagessen gab es von 11.30 bis 13.30 Uhr. Dann hatten wir die zweite Trainingssequenz, die um 15 Uhr endete. Danach konnten wir in die Freizeit gehen, ohne Lehrer. Das heißt wir konnten tun, was wir wollten.

Wir entschieden, wie lange wir bleiben wollten, aber wir mussten nur pünktlich um 18:30 Uhr zum Abendessen erscheinen.

Nach dem Abendessen hatten wir eine kurze Pause, bis der Theorieunterricht begann. In diesen Stunden analysierten wir unsere eigenen Videos oder genossen die Präsentationen unserer Mitschüler über Materialkunde Ski/Snowboard, Alpine Gefahren, Lawinenkunde und die Geschichte Südtirols (Dies konnte wir freiwillig als Zusatzleistung vorbereiten, denn so konnten wir 1-3 Zusatzpunkte in der LKA kriegen. Wir konnten uns aber ebenso für ein Kurzvideo, welches die wesentlichen Inhalte der Projektfahrt oder ein Handout Skigymnastik für zukünftige Gruppen entscheiden).

Mit ganz viel Spaß und Freude gingen wir jeden Tag auf die Piste, lernten jeden Tag mehr dazu und wurden immer besser.



Wieso sollte ich Ski fahren gehen?

Als Schüler/in war eine Skifahrt mit dem Jahrgang eine großartige Möglichkeit, eine neue Erfahrung zu machen und Fähigkeiten zu entwickeln. Ski fahren ist eine Förderung der Gesundheit. Das Skifahren ist eine ausgezeichnete körperliche Übung, die Ausdauer, Koordination und Kraft verbessert.

Zudem stärkt es die Teamarbeit und Kameradschaft, denn Skifahren ist eine soziale Aktivität, bei der wir Schülerinnen und Schüler lernen konnten zusammenzuarbeiten und uns gegenseitig zu unterstützen.

Uns wurde die Chance gegeben, die Schönheit der Winterlandschaften zu erleben.

Das Skifahren war eine Herausforderung, aber durch das Überwinden von Ängsten und das Meistern neuer Fähigkeiten, konnte es unser Selbstvertrauen stärken.

Und zur guter letzt förderte die Skireise unsere Bildung, denn Skifahren war auch eine Gelegenheit, über die Umwelt, Geschichte und Kultur der Region zu lernen, in der wir uns befanden.

All diese Faktoren trugen zu einer bereichernden und unvergesslichen Erfahrung für uns bei.

Gruppen Aufteilung in der Freizeit :

Das Wichtigste war, dass wir in Gruppen von mindestens drei Personen blieben und nur die Strecken fuhren, die wir bereits mit den Lehrern geübt hatten.



Mitmachen, Spass haben und viel Lernen!