

Lehrkraft/Lehrkräfte: OStR Schneider, R./OStR Fuchs, H. **Leitfach:** Sport

Projektthema:

Berge versetzen – oder wenigstens überwinden. Mit dem Rad über die Alpen.

Zielsetzung des Projekts, Begründung des Themas (ggf. Bezug zum Fachprofil):

Sorgfältige Planung, zielgerichtete Vorbereitung und strukturierte Durchführung. Alles, was in Studium und Beruf die Arbeit erleichtert und Erfolg erst möglich macht, ist die Grundlage dieses P-Seminars. Auch wenn bei der Alpenüberquerung am Ende die sportliche Leistung im Vordergrund stehen mag, sind viele Puzzleteile nötig, dieses einmalige Erlebnis zu ermöglichen und zu gestalten.

Wer einmal den Vorträgen von Spitzen- oder Extremsportlern wie den Huberbuam (Kletterer) oder Hubert Schwarz (Extremradler) lauschen durfte, wird in Erinnerung behalten haben, mit welcher Zielstrebigkeit und unbedingtem Willen Menschen scheinbar Berge versetzen können, um ihre Ziele zu erreichen.

Nicht umsonst verdienen diese Ausnahmeerscheinungen einen Teil ihres Lebensunterhalts mit Motivationsseminaren und Vorträgen im Spitzenmanagement großer Wirtschaftsunternehmen.



Wie in den letzten Jahren bieten wir mit diesem Seminar wieder die Möglichkeit an, eine Alpenüberquerung mit all ihren Widrigkeiten im Team zu planen, vorzubereiten und v.a. am Ende auch durchzuführen.



Angesprochen werden in diesem Seminar sehr engagierte Schüler die neben den sportlichen Grundvoraussetzungen auch ausgeprägte Fähigkeiten im Bereich der Teamarbeit besitzen und die Bereitschaft mitbringen, ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen für ein unvergessliches Gruppenerlebnis einzubringen.



Folgende außerschulische Kontakte können im Verlauf des Seminars geknüpft werden:

Rund ums Fahrrad: Vereine, Werkstätten, Fahrradläden

Bereich Sportmedizin/Trainingsmethodik: Besuch des Sportzentrums einer Universität (München/Erlangen) oder der Sportschule Oberhaching

Motivationstraining: Hubert Schwarz – Power of Mind

Kurzfilmproduktion: Valentin Rapp

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:**mögliche Projektgruppen:**

Trainingsplan und Durchführung, Leistungsmessung (vorher, nachher)

Radtechnik: Fahrradbau, Mechanik, Werkzeug, Reparatur, Material

Alpine Gefahren, Bergrettung

Ernährung, (evtl. Thema Doping), Kleidung, Regeneration

Mediengruppe: Erstellung eines Films, Homepage, Präsentation in Schule, Jahresbericht, Plakate

Sponsoring, Finanzierung

Die Routen- und Unterkunftsplanung wird auf alle Teilnehmer verteilt.

Halb-jahre	Monate	Tätigkeiten	Mögliche Leistungserhebungen
11/1	September bis Februar	StuBO Probe- und Trainingsausfahrten Grobplanung der Route Motivationstraining	Portfolio
11/2	Februar bis Juli	StuBO Projektplanung: Trainingsplanung Kurs Radtechnik Einführung Bergrettung/Erste Hilfe Etappenplanung (inkl. Unterkünfte, Transport, Verpflegung)	Referate Ergebnisprotokolle Trainings-/Routen-/Ernährungspläne Individuelle Beiträge zur Teamleistung im Bereich der Etappenplanung Organisation und Durchführung von Workshops
12/1	September bis Januar	Durchführungswoche im September Nachbereitung	Durchführung einer Tagesetappe (Führung der Gruppe inkl. Vorbesprechung der Etappe) Tagesberichte Video-/Fotopräsentation Erstellung eines Roadbooks