

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input checked="" type="checkbox"/> Aufwärmen
<input type="checkbox"/> Snowboard	<input type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/> In der Schule	<input type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input type="checkbox"/> Könnler		<input type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

## Balancieren auf den Bindungsbacken

### Beschreibung

In der Ebene: beide Ski plan ablegen und mit Skischuhen auf Vorderbacken balancieren. Wer bleibt am längsten auf der Bindung stehen?

### Variationen

- mit Stockunterstützung/Hilfestellung
- ohne Stöcke

### Lernziele

Balanceübung für das Absenken des Körperschwerpunktes und das Beugen der Beine.

### Hinweise

Start- und Aufwärmübung oder als Spielform zur Überbrückung von Wartezeiten.

### Organisation

Auf genügend Abstand zwischen den SuS achten.

### Weiterführende Literatur

#### Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

[Besser Unterrichten – Kinder \(2016\)](#)

[Besser Unterrichten – Lernebene Grün \(2015\)](#)

DSL, Wolfartshausen.

#### Lehrplan:

[Deutscher Skilehrerverband e.V. \(2012\): Skifahren Einfach – Der DSLV Lehrplan. BLV, München.](#)