

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

Ball werfen beim Kurvenfahren

Beschreibung

SuS werfen sich während dem Kurvenfahren einen Ball hin und her. Zum Kurvenwechsel wird er hochgeworfen, in der Kurvensteuerung wird er ganz weich gefangen.

Variationen

Von der Innenhand zur Außenhand übergeben oder werfen (schwieriger).

Hilfsmittel

- Bälle

Voraussetzungen

SuS sind fortgeschrittene Skifahrer. Sie beherrschen sichere Pflugkurven und Pflugbremsen in leicht fallendem Gelände. Sie fahren routiniert und sicher in langsamem bis mittlerem Tempo auf blauen Pisten.

Lernziele

Eigenrhythmus aufnehmen.

Flüssiges Kurvenfahren mit ökonomischen, fließenden Bewegungen, sowie Radius und Tempo während dem Kurvenfahren variieren.

Organisation

Auf genügend Platz auf der Piste achten!

SuS können Gefahren nur teilweise einschätzen, vor allem wenn die Übungen hohen koordinativen Anspruch haben und sie dadurch leicht abgelenkt werden. Daher Haltepunkte und Aufgaben präzise definieren!

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

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

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

DSLVL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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