

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 type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Gegenteiltag

Beschreibung

Der Vordermann fährt mittelgroße Kurven und kleine Kurven im Wechsel. Der Hintermann hält konstanten Abstand und fährt gegenteilig, d.h. fährt der Vordermann mittelgroße Kurven, dann fährt der Hintermann kleine Kurven.

Variationen

Vordermann fährt zusätzlich wechselnd in tiefer oder hoher Körperstellung, d. h. fährt Vordermann kleine Kurven in hoher Körperstellung, dann fährt Hintermann mittelgroße Kurven in tiefer Körperstellung usw.

Lernziele

Provoziert Bewegungsbereitschaft und Reaktionsvermögen.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

DSL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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