

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

Bürostuhl-Wettrennen

Beschreibung

SuS stehen auf an einer Startlinie. Ziel ist es mit folgender Aufgabenstellung so schnell wie möglich von von A nach B zu gelangen: Die Ski an den Füßen müssen parallel bleiben bzw. die Skispitzen müssen auf selber Höhe sein. Die Ski müssen auf dem Boden gelassen werden (also nicht abspringen und keine Schlittschuhschritte ausführen).

Lernziele

Bewegungen aus den Beinen trainieren.

Hinweise

Provoziert Bewegung aus den Beinen, insbesondere Sprunggelenke. Aufwärmübung oder Übung zum Überbrücken von Flachpassagen.

Organisation

- Ohne Skistöcke!
- Ebenes Gelände wählen
- Generell zu Lernebene Grün: Das Gelände befindet sich entweder im Kindergelände einer Skischule oder im abgesicherten Bereich abseits der offiziellen Pisten.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

DSLVL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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