

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

## Komm mit, Lauf weg

### Beschreibung

Die SuS stehen im Innenstirnkreis mit einem Abstand von einem Meter. Ein SuS steht außerhalb des Kreises, läuft um die anderen herum und sucht sich einen SuS aus dem Kreis aus, tippt auf die Schulter und ruft: „Komm mit!“ oder „Lauf weg!“

Bei dem Kommando „Komm mit!“ muss der SuS in dieselbe Richtung laufen, bei „Lauf weg!“ in die entgegengesetzte. Ziel ist es, den Platz des anderen im Kreis einzunehmen.

### Hilfsmittel

- Hütchen zum Abstecken der Spielfelder

### Voraussetzungen

Sicheres Bewegen auf der Ebene.

### Lernziele

Diese Spielform dient zum Aufwärmen sowie zu der Verbesserung des Abstoßes (vorrangig geeignet für Skating, kann aber auch im klassischen Bereich durchgeführt werden).

### Organisation

Die Übungsform wird ohne Stöcke absolviert.

### Weiterführende Literatur

#### Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnner. Planegg](#)

#### Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2013\): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg](#)