

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

Kurvenfahren und Atmung

Beschreibung

SuS atmen während dem Kurvenfahren bewusst ein und aus. Zum Kurvenwechsel wird eingeatmet, in der Kurvensteuerung lange ausgeatmet.

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

Achtung: diese Übung muss unbedingt allein gefahren werden (nicht in der Gruppe oder Partnerübung), da sich jeder SuS auf seinen eigenen Atem konzentrieren soll.

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 \(2015\)](#)

DSLV, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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