

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input 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 checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input checked="" type="checkbox"/> Experten		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

## Orientierungslauf

### Beschreibung

Von einem zentralen Start-Ziel-Punkt (LuL) werden verschiedene Posten durch die Mannschaften (4-5 SuS) angelaufen. Die Gruppen kommen nach dem Anlaufen des Postens jedes Mal zum Ausgangspunkt zurück und erhalten hier die notwendigen Informationen für den nächsten Posten (es können auch alle Posten mit der Lauffolge gleich am Start genannt werden). Jeweils am Posten ist eine Aufgabe zu lösen.

Alle Posten sind in möglichst kurzer Zeit - bei richtigen Aufgabenlösungen - zu erreichen. Sieger ist die Gruppe, die zuerst alle Posten und Aufgaben erledigt hat.

Der Fantasie sind bei der Durchführung keine Grenzen gesetzt. Aufgaben und Verteilung kann individuell angepasst werden.

### Hilfsmittel

- laminierte "Posten"

### Voraussetzungen

Sicheres Bewegen im Gelände, Kreativität der LuL.

### Lernziele

Die SuS verbessern ihre Ausdauerfähigkeit.

### Hinweise

Die Posten müssen im Vorfeld angefertigt, laminiert und verteilt werden. Die entsprechenden Aufgaben müssen der Altersgruppe entsprechend angefertigt werden.

### Organisation

Dauer: 30-50 min

### *Weiterführende Literatur*

#### **Ringbuch für die Praxis:**

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

#### **Lehrplan:**

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