

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 type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/> In der Schule	<input type="checkbox"/> Technik erlernen
<input type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könner		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input checked="" type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Trichter/Sanduhr

Beschreibung

SuS zählen während dem Kurvenfahren erneut mit, bei jeder zweiten Kurve wird jedoch weniger gezählt und somit der Radius stetig verkleinert. Das Spurbild gleicht einem Trichter, der immer enger zusammenläuft: zwei Kurven „1,2,3,4“, zwei Kurven „1,2,3“, dann „1,2“ usw.

Variationen

Sanduhr fahren, von „1,2,3,4“ auf „1“ runterzählen/fahren und dann wieder von „1“ bis „1,2,3,4“ rauf. Das Spurbild gleicht einer Sanduhr.

Voraussetzungen

SuS sind Könner. Sie beherrschen Kurvenfahren in paralleler Skistellung mit variabler Spuranlage auf roten Pisten in mittlerem Tempo.

Lernziele

Eigenrhythmus aufnehmen.

Flüssiges Kurvenfahren mit ökonomischen, fließenden Bewegungen, sowie Radius und Tempo während des Kurvenfahrens variieren.

Hinweise

Der LuL kann entweder vorausfahren oder die SuS selbst ausprobieren lassen. Bei Schwierigkeiten sollte ein Pylonenslalom helfen.

Organisation

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 \(2015\)](#)

DSLVL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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