

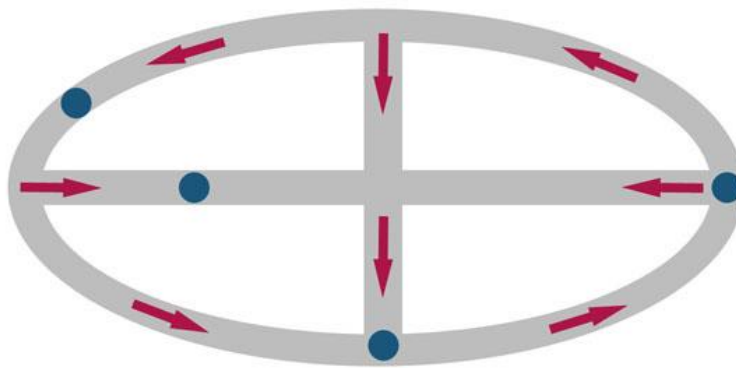
Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input type="checkbox"/> Ski Alpin	<input type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input checked="" type="checkbox"/> Aufwärmen
<input type="checkbox"/> Snowboard	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene	<input type="checkbox"/>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

Wolfsring

Beschreibung

Vorbereitung: Wolfsring mit Hütchen abstecken

Es wird ein Fänger bestimmt und eine Laufrichtung vorgegeben. Die SuS dürfen nur in der vorgegebenen Laufrichtung laufen und abbiegen. Sie dürfen nicht stehen bleiben. Wer abgeschlagen wurde, wird zum Fänger.



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 Könnler. Planegg](#)

Lehrplan:

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