

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

Hahnenkampf

Beschreibung

Die SuS halten jeweils ein Ende der Stange und versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen (geht auch ohne Stange).

Variationen

- auf einem Bein stehen
- mit verbundenen Augen

Hilfsmittel

- Eine Stange pro Schülerpaar

Lernziele

Die SuS verbessern ihr Gleichgewicht.

Hinweise

Die Übung wird ohne Stöcke durchgeführt.

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](#)