

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

Kleine Wellen und kleine Schanzen

Beschreibung

Über kleine Wellen und Schanzen fahren, abspringen- vorspringen und schlucken bzw. drücken im Wechsel. Bei Landungen auf der ganzen Sohle bzw. Skifläche aufsetzen.

Variationen

- „Hecht“: so landen, dass Skispitzen zuerst den Boden berühren.
- „Wheely“: so landen, dass Skienden zuerst den Boden berühren.

Lernziele

Provoziert und trainiert Bewegung aus den Beinen und eine mittige, stabile Position.

Organisation

Auf Sicherheit achten: genügend Abstand zwischen den Schülern einhalten!

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

[Besser Unterrichten – Kinder \(2016\)](#)

[Besser Unterrichten – Lernebene Grün \(2015\)](#)

DSL, Wolfartshausen.

Lehrplan:

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