

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

## Lehrspurfahren

### Beschreibung

Es handelt sich hierbei um eine Gruppenübung. Eine vom Vordermann vorgegebene Spur soll identisch nachgefahren werden. Man darf dabei die Gruppengröße nicht zu groß wählen, da die Hinteren in einer längeren Schlange kaum noch einen Nutzen von der Aufgabe haben.

- Der Vordermann variiert die Winkel und Radien.
- Der Vordermann variiert zwischen rhythmischen und arhythmischen Kurven.
- Beim Snowboarden kann zwischen Forward und Switch gewechselt werden.

### Variationen

- Unterschiedliche Geländewahl: Steilheit, Buckelpiste usw.
- Zusatzaufgaben können jederzeit aufgeschaltet werden.

### Hilfsmittel

- Ski
- Inline-Skates
- Snowboard
- Skateboard

### Lernziele

Die SuS erlernen, sich optisch am Vordermann zu orientieren und dessen Spur präzise zu folgen. Dabei müssen die SuS zudem lernen, mit Simultandruck umzugehen.

### Hinweise

- Lehrspurfahren ist mit allen Wintersportgeräten und bei leichtem Gefälle auch mit Inline-Skates und dem Skateboard im Sommer möglich.
- Die Abstände sollen möglichst klein gehalten werden, ohne die Sicherheit zu vernachlässigen.
- Man soll sich genau am Vordermann, bzw. an der Spur im Schnee orientieren.

### ***Weiterführende Literatur***

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.