

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

Synchronläufe

Beschreibung

Die SuS finden sich paarweise zusammen. Der Vordermann bewegt sich auf der verfügbaren Fläche und gibt Bewegungen vor (auf einem Bein länger gleiten, in die Hocke gehen, mit den Armen boxen etc.). Der Hintermann versucht diese genau zu imitieren.

Voraussetzungen

Sicheres Bewegen in der Ebene.

Lernziele

Die SuS verbessern das Rhythmusgefühl auf Skilanglaufski.

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](#)