

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" type="checkbox"/> Einsteiger	<input checked="" type="checkbox"/> Im Schnee	<input type="checkbox"/> Aufwärmen
<input type="checkbox"/> Snowboard	<input 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

Überholen und Bremsen 1.0 und 2.0

Beschreibung

1.0

Zwei SuS fahren im Abstand von ca. 3 bis 4 m nebeneinander im Gleitflug oder kleine Kurven. Ein SuS fährt immer gleichbleibendes Tempo! Der andere beschleunigt und bremst so, dass er so oft wie möglich überholt und auch selber wieder überholt wird.

2.0

Zwei SuS fahren im Abstand von ca. 3 bis 4 m nebeneinander im Gleitflug oder kleine Kurven. Der SuS links beginnt, nach vorne zu fahren und überholt, danach bremst er oder reduziert sofort wieder das Tempo. In der Zwischenzeit fährt der SuS rechts nach vorne und überholt, danach bremst auch er wieder ab. Welches Team schafft auf einer Strecke von A nach B die meisten Überholvorgänge?

Voraussetzungen

Gleiten und Bremsen im Pflug.

Lernziele

Bewegung aus den Beinen, Bewegungsbereitschaft und Reaktion fördern.

Hinweise

Provoziert Bewegungsbereitschaft und trainiert Tempokontrolle.

Organisation

Generell zu Lernebene Grün: Das Gelände befindet sich entweder im Kindergelände einer Skischule oder im abgesicherten Bereich abseits der offiziellen Pisten.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

DSL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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