

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 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 checked="" type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Vordermann imitieren

Beschreibung

Partnerübung: zwei SuS fahren hintereinander. Während dem Kurvenfahren imitiert der Hintermann den Vordermann in allen Bewegungen: Fahrtrichtung, Radien, Armbewegungen, Beinbewegungen. Der Vordermann hat es in der Hand wie schwierig die Aufgabe für den Hintermann ist. Danach Platzwechsel vorne/hinten.

Voraussetzungen

SuS sind Könnler. Sie beherrschen sicheres Befahren von mittelsteilen Pisten. Sie können bereits einen Eigenrhythmus aufnehmen.

Lernziele

Fremdrhythmus aufnehmen.

Flüssiges Kurvenfahren mit ökonomischen, fließenden Bewegungen, sowie Radius und Tempo während des Kurvenfahrens variieren.

Organisation

Auf genügend Platz auf der Piste achten!

SuS können Gefahren nur teilweise einschätzen, vor allem wenn die Übungen hohen koordinativen Anspruch haben und sie dadurch leicht abgelenkt werden. Daher Haltepunkte und Aufgaben präzise definieren!

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

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

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

DSLV, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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