

Aktivität	Lernebene	Lernort	Themen
<input type="checkbox"/> Ski Alpin	<input checked="" 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"/> Könnner		<input type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input checked="" type="checkbox"/> Experten		<input checked="" type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Zeitschätzläufe

Beschreibung

Die SuS laufen im Spielfeld durcheinander und versuchen die vorgegebene Zeit (1min, 2min, 3min) abzuschätzen und dann stehen zu bleiben.

Hilfsmittel

- Hütchen zum Abstecken des Spielfeldes

Voraussetzungen

Sicheres Bewegen auf der Ebene.

Lernziele

Die SuS verbessern spielerisch ihre Ausdauerfähigkeiten.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnner. Planegg](#)

Lehrplan:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2013\): DSV-Lehrplan Skilanglauf. Planegg](#)