

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

## Ziehen und Schieben mit Seilen und Stangen

### Beschreibung

Vorbereitung: Laufstrecke abstecken

Die SuS ziehen bzw. schieben sich entlang einer festgelegten Strecke mit den unterschiedlichen Materialien. Die SuS können dabei ihrer Fantasie freien Lauf lassen und sich etwas einfallen lassen.

### Variationen

Diese Übung kann auch als Staffellauf durchgeführt werden, sodass ein Wettkampfcharakter entsteht.

### Hilfsmittel

- Hütchen zum Abstecken der Spielfelder
- Seile
- Stangen bzw. Stöcke

### Voraussetzungen

Sicheres Bewegen auf der Ebene.

### Lernziele

Diese Spielform dient zum Aufwärmen sowie zu der Verbesserung des Abstoßes (vorrangig geeignet für Skating, kann aber auch im klassischen Bereich durchgeführt werden).

### Organisation

Die Übungsform wird ohne Stöcke absolviert.

### 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](#)