

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

Händchenhalten

Beschreibung

Hand-in-Hand solle nebeneinander Kurven gefahren werden. Bei Snowboardern funktioniert das auch, indem beide in der vorderen Hand eine Kipp- oder Netzstange halten.

Variationen

- Die Aufgabe kann auch mit mehr als zwei SuS durchgeführt werden.
- Die Entfernung zu der Nachbarperson kann verändert werden: von Kippstangen über Skistöcke bis zur Handfassung und in den Arm nehmen.
- Es kann hintereinander gefahren werden. Die Verbindung wird durch zwei Kippstangen, links und rechts, aufrechterhalten.
- Fahrtechnik, Gelände und Tempo können variieren.
- Radien und Winkel innerhalb einer Abfahrt können variieren.
- Es können beliebige Zusatzaufgaben gestellt werden.

Hilfsmittel

- Ski
- Inline-Skates
- Snowboard
- Skateboard
- Kippstangen

Lernziele

Die SuS erlernen, ihre Umgebung im Blick zu behalten, Grenzen zu überwinden und sich verfügbar zu machen.

Hinweise

- Es muss permanent auf den Partner geachtet werden.
- Alle Aktionen müssen zeitgleich durchgeführt werden.
- Der äußere Fahrer erfährt stärkere Kräfte und kann mehr Kurvenlage einnehmen.

Weiterführende Literatur

Memmert, D., Kaffenberger, N., Weirether, S. (2014): Die Schneeschule. Eine saisonal übergreifende Basisausbildung für den Wintersport. Balingen. Spitta.