

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

Luftballonspiel

Beschreibung

Jeder SuS erhält einen Luftballon und versucht diesen im Spielfeld permanent in der Luft zu halten. Alle Körperteile können benutzt werden. Auf Pfiff muss jeder SuS seinen Luftballon mit einem anderen tauschen.

Variationen

- Die Gruppe hält gemeinsam einen Ballon in der Luft.
- Die SuS dürfen denselben Ballon nur einmal berühren.

Hilfsmittel

- Luftballons
- 4 Hütchen zum Abstecken des Feldes

Lernziele

Die SuS verbessern ihr Gleichgewicht.

Hinweise

Die Luftballons sollten vor der Unterrichtseinheit aufgeblasen werden.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

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

Lehrplan:

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