

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

Moonwalk

Beschreibung

Moonwalk wie Michael Jackson: Während dem Schuss- (oder Kurven-) Fahren „rückwärtslaufen“.

Variationen

Im Geradeausfahren nebeneinander mit Händchenhalten: einer läuft vorwärts, der andere rückwärts, danach Partnerwechsel.

Voraussetzungen

Geradeausfahren in stabiler Position.

Lernziele

Bewegungen aus den Beinen trainieren.

Hinweise

Provoziert Bewegung aus den Beinen. Aufwärmübung oder Übung zum Überbrücken von Flachpassagen.

Organisation

Generell zu Lernebene Grün: Das Gelände befindet sich entweder im Kindergelände einer Skischule oder im abgesicherten Bereich abseits der offiziellen Pisten.

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

DSLVL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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