

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 checked="" type="checkbox"/> Technik erlernen
<input checked="" type="checkbox"/> Ski Nordisch	<input checked="" type="checkbox"/> Könnler		<input type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input checked="" type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

# Tatzelwurm

## Beschreibung

In zwei Gruppen finden sich die SuS hintereinander zusammen und bilden einen Tatzelwurm. Nun meistern alle hintereinander Ebenen, Anstiege und Abfahrten gemeinsam. Wichtig ist, dass die SuS ihren Rhythmus und das Tempo an den Vordermann anpassen.

## Variationen

- einen oder mehrere Tatzelwürmer
- als Wettlauf

## Hilfsmittel

- Slalomstangen
- Hütchen

## Voraussetzungen

Sicheres Bewegen in der Ebene.

## Lernziele

Die SuS verbessern das Rhythmusgefühl auf Skilanglaufski.

## Weiterführende Literatur

### Ringbuch für die Praxis:

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

### Lehrplan:

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