

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

Teamstaffel

Beschreibung

Der Spielleiter steckt eine angemessene Runde ab. Alle SuS stehen paarweise in dieser Runde. Die 2 SuS wechseln sich jeweils mit laufen ab: zuerst läuft A um den ganzen Kreis, dann läuft B eine Runde. Der laufende SuS hat immer den Ball dabei. Beim Wechsel wird jeweils der Ball übergeben. Ziel ist, dass die SuS einige Minuten abwechselnd laufen.

Hilfsmittel

- Bälle
- Hütchen zum Abstecken der Runde

Voraussetzungen

Sicheres Bewegen auf der Ebene.

Lernziele

Die SuS verbessern spielerisch ihre Ausdauerfähigkeiten.

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](#)