

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

Geschwindigkeitsrausch

Beschreibung

Durch verschiedene Übungen in den unterschiedlichen Sportarten soll der Umgang mit der Geschwindigkeit trainiert werden. Anfangs soll man sich in einem Geschwindigkeitsbereich aufhalten, in dem man sich wohl fühlt und später sollen die eigenen Grenzen erreicht werden. Dabei stehen Inline-Skates, Skateboard und Mountainbikes synonym für jegliche Fahren, Rollen, Gleiten - Trendsportarten.

Inline-Skates:

- Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten.
- Fahren in verschiedenen Positionen: gestreckt, gebeugt.
- Bergabfahren: ohne und mit Anlauf, in der Abfahrtshocke, Gleittest (mehrere Schüler gleichzeitig), mit und ohne Kurven.
- Vorwärts und rückwärts.

Skateboard:

- Fahren in verschiedenen Geschwindigkeiten.
- Fahren in verschiedenen Positionen: gestreckt, gebeugt, kniend, sitzend, in Bauchlage.
- In der Ebene und leicht bergab, mit und ohne Kurven.
- Vorwärts und rückwärts.

Mountainbikes:

- Fahren in der Ebene und bergab, auf Straßen und genehmigten Waldwegen.
- Gegen den Tacho fahren.

Variationen

- Bei Unterforderung können noch Zusatzaufgaben gestellt werden.
- Wettkampfform: Wer rollt am schnellsten?

Hilfsmittel

- Inline-Skates
- Skateboard

- Mountainbikes

Voraussetzungen

Sicheres beherrschen des jeweiligen Sportgeräts in der Ebene und mit mäßiger Geschwindigkeit.

Lernziele

SuS lernen ihre individuellen Grenzen kennen und auch, diese zu überwinden.

Hinweise

Es kann auch in Gruppen gemeinsam mit den unterschiedlichen Sportgeräten gefahren werden.

Weiterführende Literatur

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