

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

High Five

Beschreibung

Partnerübung: zwei SuS fahren asynchron nebeneinander. Ihre Spuranlage ist also genau gegengleich. Das heißt, wenn ein SuS eine Rechtskurve fährt, fährt sein Partner gleichzeitig eine Linkskurve. Die beiden SuS fahren folglich zeitgleich auseinander und wieder zusammen. Dabei haben sie die Aufgabe, sich am Scheitelpunkt der Kurve mit den Händen zu berühren bzw. abzuklatschen. „High Five!“

Voraussetzungen

SuS sind fortgeschrittene Skifahrer. Sie beherrschen sichere Pflugkurven und Pflugbremsen in leicht fallendem Gelände. Sie fahren routiniert und sicher in langsamem bis mittlerem Tempo auf blauen Pisten. Sie können bereits einen Eigenrhythmus aufnehmen.

Lernziele

Fremdrhythmus aufnehmen.

Flüssiges Kurvenfahren mit ökonomischen, fließenden Bewegungen, sowie Radius und Tempo während des Kurvenfahrens variieren.

Organisation

Auf genügend Platz auf der Piste achten!

SuS können Gefahren nur teilweise einschätzen, vor allem wenn die Übungen hohen koordinativen Anspruch haben und sie dadurch leicht abgelenkt werden. Daher Haltepunkte und Aufgaben präzise definieren!

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

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

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

DSL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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