

| Aktivität | Lernebene | Lernort | Themen |
|--|--|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Ski Alpin | <input checked="" 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 |

Rhythmusschulen mit Zusatzaufgaben

Beschreibung

Mit Turnmatten, Hütchen, Turnreifen usw. kann man unterschiedliche Parcours aufbauen, welche verschiedenste Anforderungen an die Rhythmik stellen. Mit kleinen Zusatzaufgaben soll die Aufmerksamkeit in die Breite gezogen werden, sodass, wie im Wintersport üblich, neben einer rhythmischen Bewegungsausführung zusätzliche Wachsamkeit für die Umgebung nicht untergeht.

Variationen

- Über eine Mattenbahn laufen ohne den Boden zu berühren. Den Mattenabstand rhythmisch und arrhythmisch anordnen und dabei einen Ball hochwerfen und fangen.
- Durch eine Reifenreihe hüpfen. Die Turnreifen rhythmisch und arrhythmisch anordnen und dabei zugeworfene Bälle fangen und wieder zurück passen.
- Über eine Koordinationsleiter laufen. Dabei unterschiedlich viel Platz zwischen den Sprossen lassen und zusätzlich einen Ball prellen.
- Einen Hütchenslalom vor-, rück- und seitwärts durchlaufen. Dabei müssen die von einem Partner hochgehaltenen Finger abgezählt werden.
- Die Übungsbeispiele können vielfach kombiniert und ausgebaut werden.

Hilfsmittel

- Bälle
- Hütchen
- Koordinationsleiter
- Turnmatten
- Turnreifen

Lernziele

Die SuS lernen, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und dabei gleichzeitig ihre Umgebung aufmerksam wahrzunehmen.

Hinweise

Man kann die Übungen zu einem großen Parcours zusammenbauen.

Weiterführende Literatur

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