

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

Synchronläufe mit Slalomstangen

Beschreibung

Die SuS bleiben in den Paaren zusammen und fassen sich je an zwei Slalomstangen an. Der Vordermann gibt nun den Takt und den Laufstil vor. (Diagonal, Doppelstock mit Zwischenschritt, 2:1, 2:1 mit aktivem Armschwung; 1:1).

Hilfsmittel

- Slalomstangen (zur Not Skistöcke)

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 Könner. Planegg](#)

Lehrplan:

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