

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 type="checkbox"/> Könnler		<input checked="" type="checkbox"/> Technik festigen/verbessern
	<input type="checkbox"/> Experten		<input type="checkbox"/> Spiele und Wettkämpfe

Wackelbacken

Beschreibung

Die Haupt-Aufgabe: konstant, rhythmisch und stabil kleine Kurven mit symmetrischer Spuranlage fahren. Nun gilt es für ein paar Sekunden während der Fahrt den Kopf so schnell wie möglich hin und her zu schütteln, so dass die Backen zu wackeln beginnen. Dabei verliert der Fahrer Orientierung und Gleichgewicht. Schafft es der Fahrer trotzdem die Haupt-Aufgabe zu bewältigen?

Lernziele

Provoziert Körperspannung, Stabilität und trainiert Fahrfehler zu korrigieren.

Hinweise

Unbedingt auf Sicherheitsabstände achten!

Weiterführende Literatur

Ringbuch für die Praxis:

Deutscher Skilehrerverband e.V.:

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

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

DSLVL, Wolfratshausen.

Lehrplan:

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