

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

## Zeitungsläufe

### Beschreibung

Die SuS laufen in einem abgesteckten Spielfeld mit angepasster Geschwindigkeit, sodass das Zeitungspapier am Bauch „kleben“ bleibt.

### Hilfsmittel

- Zeitungspapier
- Hütchen zum Abstecken des Spielfeldes

### Voraussetzungen

Sicheres Bewegen auf der Ebene.

### Lernziele

Die SuS verbessern spielerisch ihre Ausdauerfähigkeiten.

### Weiterführende Literatur

#### Ringbuch für die Praxis:

[Deutscher Skiverband e.V. \(2016\): DSV-Übungshandbuch. Skilanglauf – lernen leicht gemacht. Mit Tipps für Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnler. Planegg](#)

#### Lehrplan:

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