

## Lehrprobenthemen - Level 3 Skilehrer Nordic

Das Lehrprobenthema für alle vorbereiteten Lehrproben lautet:

„Arbeite mit deiner Skilanglaufschülergruppe in der Lernebene **Rot oder Schwarz** am Lernziel .... Stelle passende Aufgaben und motiviere deine Schüler. Zeige eine methodisch sinnvolle Vorgehensweise auf, abgestimmt auf die vorherrschenden Schnee- und Geländebedingungen.“

Dabei werden die Lernziele in den Bereichen *erarbeiten und erwerben für die Situation* **sowie/oder anwenden und verbessern in der Situation** gefordert.

erarbeiten und erwerben für die Situation = **E**  
anwenden und verbessern in der Situation = **V**

### **Lernebene Rot – Klassik**

1. Vielseitige Lauftechniken => Doppelstockschub mit Zwischenschritt **E+V**
2. Vielseitige Lauftechniken => Diagonalschritt im Anstieg **E+V**
3. Stabiles Einbeingleiten **V**
4. Flüssiges Bewegen im kuperten Gelände **V**

### **Lernebene Rot – Skating**

5. Vielseitige Lauftechniken => 1:1 Technik **E+V**
6. Vielseitige Lauftechniken => Diagonalskating **E+V**
7. Flüssiges Bewegen am Anstieg **V**
8. Unterschied zwischen den Techniken 1:2 und 1:2 mit aktivem Armschwung **E**

### **Lernebene Schwarz – Klassik**

9. Vielseitige Lauftechniken => Diagonalschritt **V**
10. Optimale Technikwechsel von Doppelstock zu Diagonalschritt und umgekehrt **E+V**
11. Vielseitige Lauftechniken => sportlicher Grätenschritt **E+V**

### **Lernebene Schwarz – Skating**

12. Sportliche Technikvariationen => 1:2 und 1:2 angesprungen **E+V**
13. Optimale Technikwechsel von 1:2 zu 1:2 mit aktivem Armschwung zu 1:2 **E+V**
14. Vielseitige Lauftechniken => Bogentreten mit Stockeinsatz **E+V**
15. Organisiere einen Parcours mit dem Schwerpunkt zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten auf dem zur Verfügung stehenden Gelände **E**

## **Allgemeines Planungsschema für den Langlaufunterricht**

- Ziele festlegen und Lernzielkontrollen planen
- Lernvoraussetzungen des Schülers überprüfen
- Externe Lernbedingungen kontrollieren (Schule, Gelände, u.a.)
- Bewegungsformen (Inhalte) auswählen
- Aktionsform (z.B. Spiele, Wettkämpfe, Erkunden, u.a.) festlegen
- Methoden auswählen und methodische Hilfsmittel vorbereiten
- Geländewahl und Geländewechsel beachten, Organisationsformen planen (Sicherheit)