

Lehrproben – Level 1 Skilehrer Nordic

Das Thema lautet: „Arbeite mit deiner Schülergruppe in der Lernebene ... am Lernziel ...“

Zeige eine methodisch sinnvolle Vorgehensweise auf, abgestimmt auf die vorherrschenden Schnee- und Geländebedingungen.“

Lehrprobenthemen Cruisen:

Lernebene Grün – Cruisen

1. Bewegen in der Ebene
2. Leicht bergauf und bergab
3. Abfahren und Bremsen

Lernebene Blau – Cruisen

4. Einfache Lauftechniken – Laufgrundschrift
5. Einfache Lauftechniken – Gleitschieben
6. Aufstiegstechniken
7. Sicheres Abfahren und Richtungswechsel
8. Leichte Geländeformen bewältigen

Lehrprobenthemen Skaten:

Lernebene Grün – Skaten

1. Bewegen in der Ebene
2. Leicht bergauf und bergab – Schlittschuhschritt
3. Leicht bergauf und bergab – Doppelstockschub
4. Anhalten und Bremsen

Lernebene Blau – Skaten

5. Grundlagen des Gleitens und Einbeingleiten
6. Einfache Lauftechniken – 1-2 Technik
7. Einfache Lauftechniken – 1-2 Technik mit aktiven Armschwung
8. Bogentreten