

## Lehrprobenthemen – Level 2 Skilehrer Nordic

Das Lehrprobenthema für alle **vorbereiteten Lehrproben** lautet:

*„Arbeite mit deiner Skilanglaufschülergruppe in der Lernebene **Blau oder Rot** am Lernziel .... Stelle passende Aufgaben und motiviere deine Schüler.“*

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

Bei den Lehrproben werden die Lernziele in den Bereichen erarbeiten und erwerben für die Situation (**LE Blau**) bzw. anwenden und verbessern in der Situation (**LE Rot**) gefordert.

### **Lernebene Blau – Klassik (erarbeiten und erwerben für die Situation)**

1. Grundfunktion Abstoßen
2. Grundfunktion Gleiten
3. Einfache Lauftechniken => Doppelstocksdruck
4. Einfache Lauftechniken => Diagonalschritt in der Ebene
5. Leichte Geländeformen in der Loipe bewältigen

### **Lernebene Blau – Skating (erarbeiten und erwerben für die Situation)**

6. Grundlagen des Gleitens und erstes Einbeingleiten
7. Einfache Lauftechniken – 1-2 Technik
8. Einfache Lauftechniken – 1-2 Technik mit aktiver Armschwung
9. Sicheres Abfahren – Bogentreten, Halbpflug, Pflug
10. Aufzeigen von verschiedenen Spielformen in Bezug auf die GF Abstoßen

### **Lernebene Rot – Klassik (anwenden und verbessern in der Situation)**

11. Vielseitige Lauftechniken => Doppelstocksdruck mit Zwischenschritt
12. Vielseitige Lauftechniken => Diagonalschritt im Anstieg
13. Stabiles Einbeingleiten
14. Flüssiges Bewegen im kuppigen Gelände

### **Lernebene Rot – Skating (anwenden und verbessern in der Situation)**

15. Vielseitige Lauftechniken 1-1 Technik
16. Vielseitige Lauftechniken – Diagonalskating
17. Flüssiges Bewegen am Anstieg
18. Zeige und erläutere die Unterschiede zwischen der 1:2 Technik und der 1:1 Technik mit aktivem Armschwung

### **Auswahl der Themen aus wichtigen und häufig vorkommenden Unterrichtssituationen:**

19. Trainiere mit deiner Gruppe das Gleichgewicht
20. Aufzeigen von verschiedenen Spielformen in Skilanglaufunterricht in Bezug auf jeweils eine GF