

Themenfeld : **Skilaufen / Eislaufen – Klasse 8**

Stunden	Kompetenzbereiche Standards	Konkreter Inhalt DE,SE (fachspezifisch farblich kennzeichnen)	Medien und Sprachbildung Übergreifende Themen	Fachübergreifende Fächerverbindende Absprachen (Projekte)	Formate Leistungs- bewertung
15	<p>Die Schülerinnen und Schüler können:</p> <p><u>Technik/Skilaufen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anstieg - Richtungsänderung - Bremsen - Diagonalschritt - Doppelstockschrub <p><u>Technik/Eislaufen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorwärtslaufen - Rückwärtslaufen in Form von: „Zwiebeln“, durch abwechselndes Herausschieben der Beine - Richtungsänderung als: Canadierbogen - „Rollerfahren“ - Übersetzen vorwärts - Bremsen als: Schneepflug einbeinig; Schneepflug zweibeinig - T-Stop - 	<p>_Treppen-, Grätenschritt, Steig-, Stampfschritt</p> <p>Bogentreten bergwärts oder talwärts</p> <p>Pfluggleiten, Pflugbremsen</p> <p>Diagonalschritt in der Loipe; im flachen und leichten Gelände</p> <p>Skiwanderungen, kleine Tempoläufe, Pendelstaffeln</p> <p>Doppelstockschrub mit Zwischenschritten, einseitig oder im Wechsel (re/li)</p> <p>Bewegungsübungen mit Schlittschuhen an Land, sicheres stehen und gehen üben, Standübungen auf einem Bein, Vorwärtsgehen mit Festhalten an der Bande,</p> <p>Abstoß- und Gleitphasen unter gleichzeitiger Verlagerung des Körpergewichts erarbeiten</p> <p>Übungsformen zum Erlernen von Gleiten, Gehen und Vorwärtslaufen, Spielformen auf dem Eis</p> <p>Übungen zum Erlernen vom Rückwärtslaufen</p>	<p><u>Kenntnisse</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Geräte- und Schneekunde - Ski- und Eislaufen und Umwelt - Gefahren des Wintersports, Sicherheit beim Ski- und Eislaufen und Verhalten bei Unfällen 	<p>Ph: Spezielle Kräfte in der Physik Kräfte und Bewegungen Vertiefungen zur Mechanik</p>	

		langames Lauftempo, große Kurvenradien Lauftempo erhöhen, Radien verkleinern			
		langames Lauftempo, lange Bremswege Lauftempo erhöhen, Bremswege verkürzen			