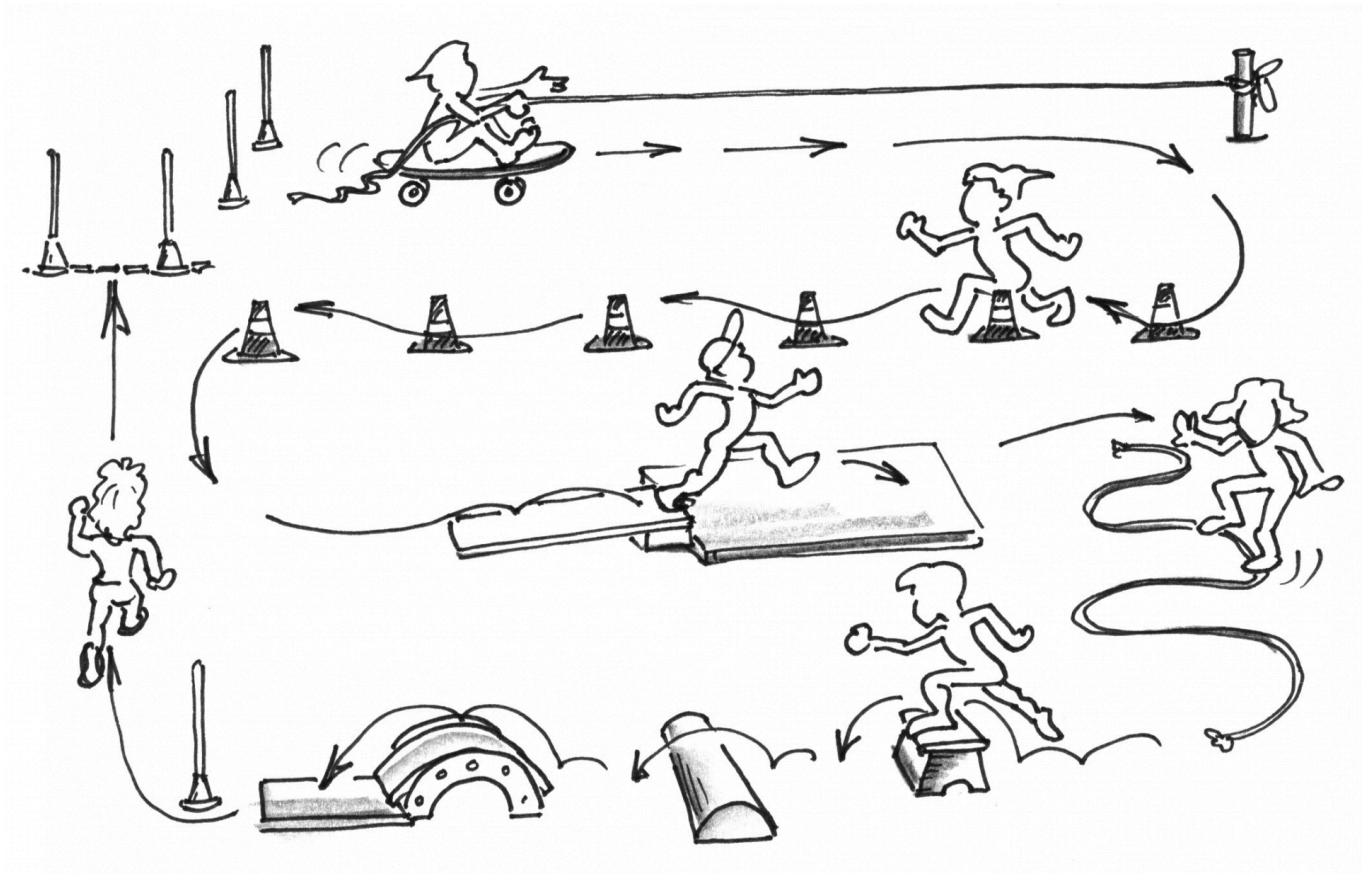


Mehr bewegen im Kindergarten: Skitraining ohne Schnee

In dieser Sequenz wird ein Skiparcours simuliert. Die Kinder erarbeiten die Bewegungsgrundmuster Ziehen, Laufen, Balancieren, Niederspringen, Seitwärtsgehen, Hüpfen.



Ablauf des Circuits

- Start und Ziel: je zwischen zwei Markierungen.
- Skilift: auf Rollbrett sitzend an Seil vorwärts ziehen.
- Slalom: durch Markierungshüte.
- Schanze: über Brett balancieren und in die Weite springen.
- Riesenslalom: auf schlangenförmig ausgelegtem Seil seitwärts gehen.
- Cross: überspringen verschiedener Hindernisse.
- Abfahrt: Schnellauf ins Ziel.

Bemerkungen

- Wetterbeständige Materialien, die mit wenig Zeitaufwand von der Lehrperson oder von den Kindern bereitgestellt werden können, eignen sich, um einen Circuit aufzubauen.
- Die Lehrperson entscheidet je nach Situation und dem Entwicklungsstand der Kinder, wie lange das «Skitraining» für die unterschiedlichen Kinder dauert oder lässt die Kinder selber

entscheiden.

Material: Seil, Rollbretter, Markierhüte, Brett auf halbem Holzrugel, langes Seil, Hindernisse, Start- und Zielmarkierungen

Quelle: Renate Dummermuth, Brigitte Ischer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO