

Eislauf: «Grüezi mitenand» zur Einstimmung

Eine Übung zum gemeinsamen Aufwärmen und Kennenlernen. Dies erleichtert den Einstieg in das Thema Eislauf im Sportunterricht.

Die Kinder stehen sich paarweise gegenüber. Sie sprechen einen Begrüssungsvers in einem gegebenen Rhythmus und führen gleichzeitig passende Bewegungen aus.



Beispielvers

- «U-me-stam-pfe» (vier Mal stampfen)
- «Schen-ke-l klo-pfe» (vier Mal beidhändig auf die Oberschenkel klopfen)
- «Händ-sche ri-be» (vier Mal die Handflächen aneinander reiben)
- «Grü-e-zi sä-ge» (Hände schütteln)
- «S'ls be-rüh-re» (in die Hocke gehen und mit einer Hand die Eisfläche berühren)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO