

Skilanglauf: Aufwärmen und Singen

In dieser Übung wird gesund. Dabei können soziale Kontakte geknüpft und eventuelle Ängste vor dem Gleiten auf dem Schnee abgebaut werden.



Zum Singspiel vom «roten Schaukelpferd» tanzen und bewegen sich die Kinder sinngemäss zum Text. Der Leiter gibt eine Idee.

Text für das Lied

Das rote Schaukelpferd, das hat sich umgedreht – und mit dem Schwanz die Fliege weggefegt. Die Fliege war nicht dumm, sie machte summ, summ, summ, und flog mit viel Gebrumm ums Schaukelpferd herum.

Natürlich kann auch ein anderes bekanntes Kinderlied genommen und den Text entsprechend adaptiert werden.

Aufwärmen im Outdoorsport

Kinder frieren schnell. Sie können sich auch nicht lange konzentrieren und lassen sich schnell ablenken. Wenn es dazu noch schneit und windet, kämpfen sie schnell ums «Überleben». Dazu sind die folgenden Überlegungen hilfreich:

- Schnee, Regen und Wind bieten ausgezeichnete Möglichkeiten, um positive Erfahrungen zu sammeln.
- Bekleidung und Unterricht den Verhältnissen entsprechend anpassen.
- Die Kinder sollen wenn möglich vom Wind abgedreht stehen. Bei starkem Wind im Wald oder hinter einer Kuppe Schutz suchen.
- Die Intensität des Aufwärmens langsam steigern, bis wir auf der Intensitätsstufe angelangt sind, in welcher der Hauptteil stattfinden soll.
- Übungen, welche Bodenkontakt mit den Händen haben, sind zu vermeiden. Die Handschuhe sind sofort nass und die Kinder beginnen zu frieren.
- Der Übergang in den Hauptteil soll fließend sein. Auskühlung vermeiden. Immer in Bewegung bleiben. Auch hier keine langen Erklärungen!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO