

Skilanglauf: Aufwärmen mit Zauberei

In dieser Übung knüpfen die Kinder erste soziale Kontakte und bauen eventuelle Ängste vor dem Skilanglauf ab.



Der Troll verzaubert alle mit seinem Zauberstab in eine Tier- oder Fabelfigur, die sich mit typischen Bewegungen zu erkennen gibt. Eine Fee erlöst die verzauberten Kinder, falls sie die Tier- oder Fabelwesen erkennen kann.

Bemerkung:

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!

Variation

Alle bewegen sich frei; durch Berühren werden sie in eine Eisskulptur verzaubert. Erlösen durch zwei

Feen, die mit Handfassung einen Ring um die Skulptur bilden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO