

Skilanglauf: Wer bist du?

Zur Einstimmung auf das Hauptthema und zur Verletzungsprophylaxe eignen sich die Aufwärmspiele dieser Übung. Erste soziale Kontakte können dabei geknüpft und eventuelle Ängste abgebaut werden.

Ein Troll aus dem hohen Norden kommt zu Besuch und möchte euch kennen lernen. Deshalb fordert er alle auf, zum Namen noch eine originelle Bewegung zu machen. Alle wiederholen nun Name und entsprechende Bewegung, bis jedes Kind sich vorgestellt hat.



Bemerkungen:

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