

Skilanglauf: Aufwärmen mit Schneebällen

Mit Schneebällen kreativ umgehen: In dieser Übung fördern die Kinder die Geschicklichkeit und die Beweglichkeit.



Die Kinder machen einen Schneeball und laufen mit diesem auf dem Platz umher. Balancieren auf dem Kopf, aufwerfen und fangen, um die Hüfte kreisen, unter dem Knie durchreichen etc. sind Herausforderungen, die die Kinder jetzt probieren.

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!

Variationen

- In der Kolonne hintereinander den Schneeball in einer Wellenbewegung, über den Kopf und zwischen den Beinen durch, von vorne nach hinten weitergeben.
- Zwei Kinder versuchen, einander im Laufen einen Ball zuzuspielen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO