

Weihnächtliches Bootcamp

Hier findest du einen Parcours, der Übungen zu den Bewegungsgrundformen zum übergeordneten Thema «Weihnachten» aufgreift. Du kannst die Übungen mit deiner Gruppe nacheinander durchgehen, oder du führst die Übungen «Weihnachtsbaumslalom» bis «Schlittenfahrt» als Postenarbeit durch. Dazu sind in der Übungsbeschreibung Vorschläge, wie du dies umsetzen kannst.

Wintervorbereitung

Einwärmen



Bilde mit deiner Gruppe einen Kreis im Trockenen oder im standtiefen Wasser. Jemand beginnt und zeigt eine Bewegung zum Einwärmen vor, die anderen machen diese nach. Die nächste Person wiederholt die Bewegung und fügt eine weitere hinzu. Dies wiederholt ihr, bis alle eine Bewegung vorgezeigt haben.

Variation:

Die Bewegungen mit einem Wort zum Thema «Weihnachten» verbinden.



Weihnachtsbaumlalom

Schnell und geschickt rennen



Im standtiefen Wasser umkurven die Kinder die markierten Bäume (mit Tauchringen beschwerte Markierkegel) slalomartig und legen eine bestimmte Anzahl Runden zurück. Du kannst den Baumlalom auch als Stafette mit zwei Teams durchführen.

In einer Postenarbeit rennt jeweils ein Kind eine vorgegebene Zeit lang, das andere zählt die Runden, danach wird gewechselt.

Variation:

- Sich rückwärts, seitwärts, hüpfend im standtiefen Wasser bewegen
- Schwimmend im tiefen Wasser durchführen
- An Land im Sand durchführen (laufen, springen, seitwärts hüpfen)

Material: Tauchringe, Hütchen, evt. Stoppuhr

Eisschollensurfen

Balancieren



Die Kinder stellen oder setzen sich auf eine Eisscholle (Schwimmbrett) und versuchen durch Armantrieb vorwärts zu «surfen». Wer bleibt auf seinem Surfbrett und erreicht zuerst das andere Ufer?

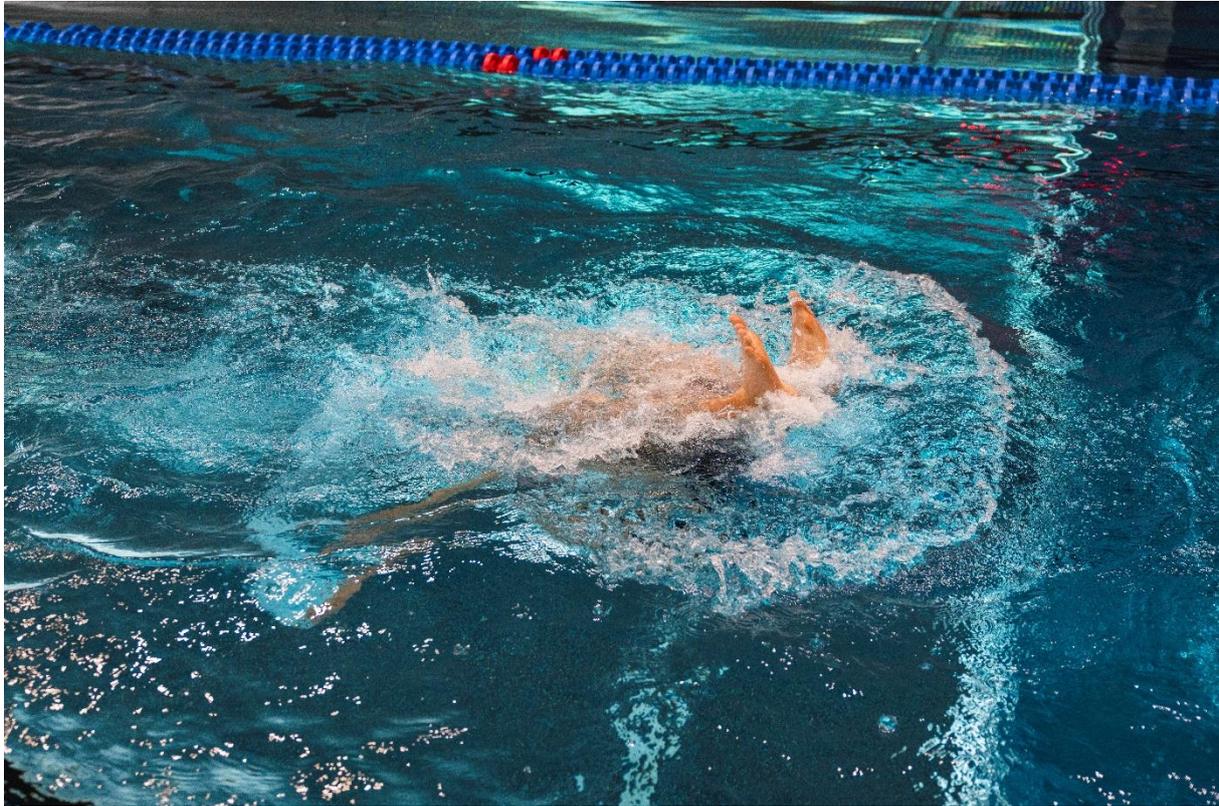
Variation:

- Auf den Knien surfen
- Nur mit einem Bein auf das Schwimmbrett stehen
- Sich rückwärts fortbewegen

Material: Schwimmbretter

Schneeballrollen

Rollen und Drehen



Die Kinder oder Jugendlichen rollen wie Schneebälle im Wasser. Sie sollen auf einer definierten Schwimmstrecke eine Rolle vorwärts machen und kontrolliert geradeaus weiterschwimmen. Wer kann dies am schnellsten?

Variation:

- Zwei- oder dreimal rollen auf einer Strecke
- Rückwärts rollen
- Baumstammrolle (horizontale Drehung) anstelle der Rolle vorwärts

Dachrinnentraining

Klettern und Stützen



Um die Geschenke in den Kamin zu werfen, muss der Weihnachtsmann oder die Weihnachtsfrau üben, die Dachrinnen hochzuklettern.

Wer schafft eine Seite am Sprung- oder Schwimmbeckenrand, indem er/sie sich auf der Mauer abstützt und sich stützend fortbewegt? Wer kann sich evtl. noch am Sprungbrett entlanghangeln?

Im viereckigen Becken können zwei Kinder stützend voneinander wegbewegen – wer erreicht zuerst die Mitte?

Variation:

- Kürzere Strecke definieren
- Rücklings abstützen



O du fröhliche Liederzeit

Rhythmisieren

Mehrere Kleingruppen (je zwei bis drei Kinder) erstellen zusammen eine Choreo zu einem Weihnachtslied und zeigen diese vor

(Willst du mit allen eine Choreografie erstellen, eignet sich das Lied Laurentia)

Variation:

- Verschiedene Übungen vorgeben, die selbst in eine Abfolge gebracht werden können
- Eigene Kreationen entwickeln zu anderen Liedern
- Unterwasser, anstelle von Oberwasser

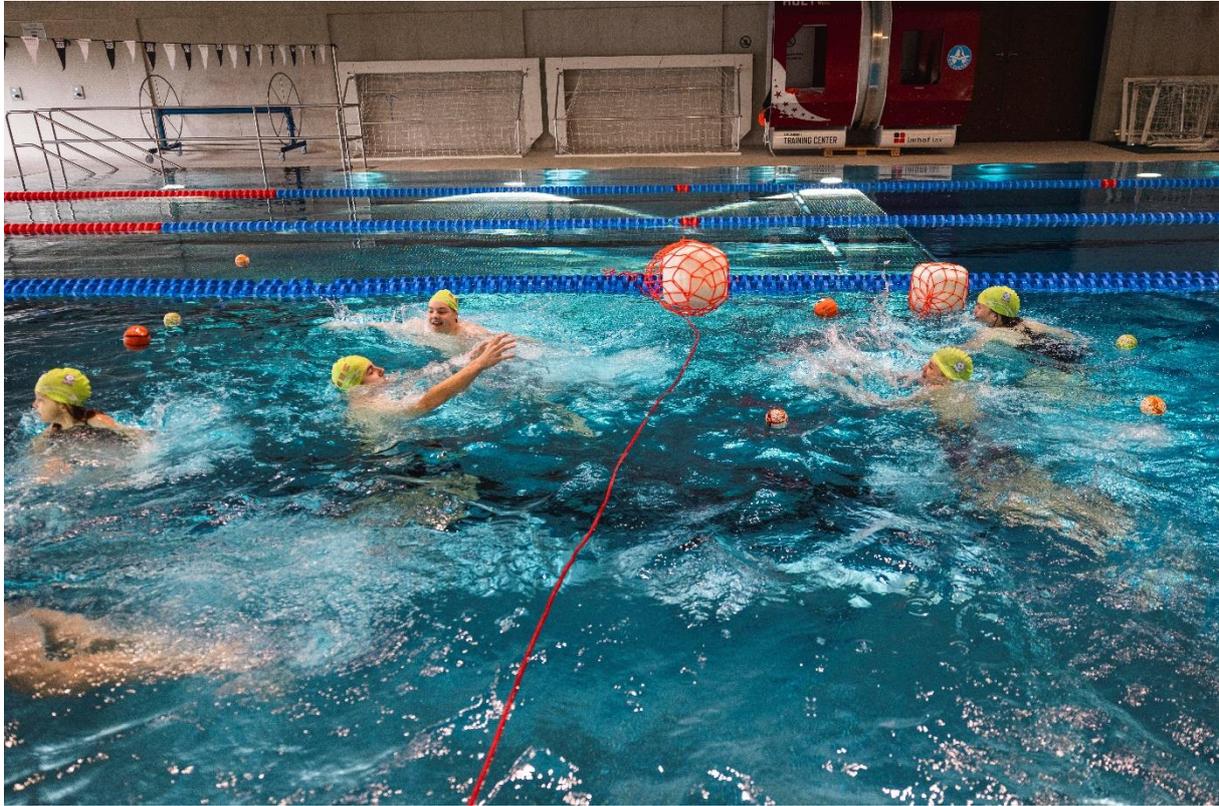
Material: Ausgedruckte Figuren, Musikbox, Weihnachtslieder

Weiterführende Informationen:

- [Lehrmittel Sporterziehung: Band 1 – Broschüre 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Lehrmittel Sporterziehung: Band 2 – Broschüre 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Lehrmittel Sporterziehung: Band 3 – Broschüre 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Lehrmittel Sporterziehung: Band 4 – Broschüre 2 \(sdd1.ch\)](#)
- [Lehrmittel Sporterziehung: Band 5 – Broschüre 2 \(sdd1.ch\)](#)

Geschenke loswerden

Werfen, Fangen



Zwei Teams stehen mit vielen Bällen und Rettungsbällen (Geschenke) in je einem markierten Feld im Wasser. Auf ein Startzeichen versucht jedes Team, seine Bälle ins andere Feld zu werfen. Welches Team konnte seine Geschenke loswerden und hat nach dem Schlusspfeiff weniger Bälle in seinem Feld?

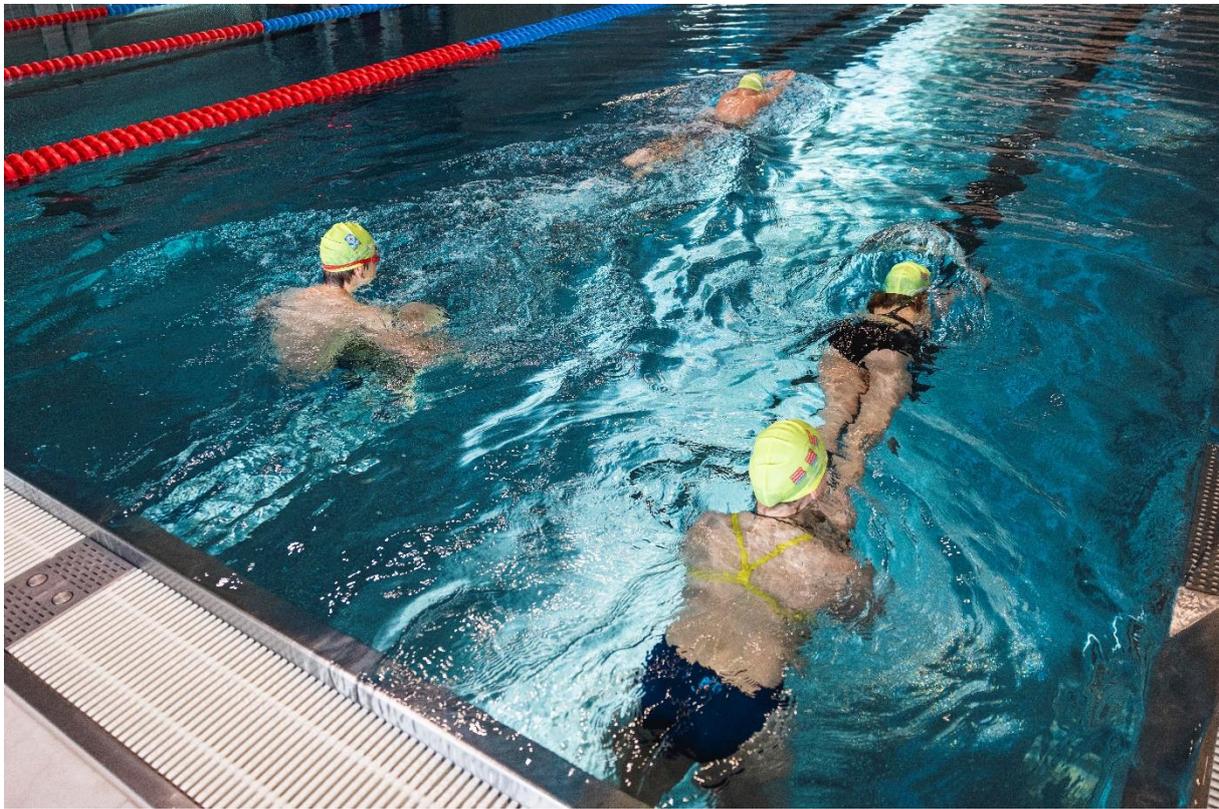
Variation:

- Nur Rettungsbälle verteilen und von ausserhalb des Feldes werfen
- Im Feld/Sand spielen
- Die Art des Werfens vorgeben (einarmig)
- Verschiedene Gegenstände (Indiaca, Frisbee, Hackysack) werfen

Material: Rettungsbälle, eine Leine für die Mittellinie, evt. unterschiedliche Bälle

Schlittenfahrt

Rutschen, Gleiten



Ein Kind liegt im (standtiefen) Wasser gestreckt auf der Oberfläche, während ein anderes den «Schlitten» an den Füßen vorwärts stösst. Welcher Schlitten erreicht das Ziel zuerst?

Variation:

- An den Schultern stossen
- Slalom fahren
- Bei schlechter Wasserlage, Schwimnudeln unter den Achseln als Hilfe nutzen

Material: evt. Poolnudeln

Wellnessen

Ausklang

Ein Kind liegt wie in einem Liegestuhl mit einer Schwimnudel unter den Armen rücklings im warmen, standtiefen Wasser. Ein zweites Kind zieht den Liegestuhl durch den Wellnesspool. Nach einer Minute wechseln sie die Rollen.

Material: Schwimnudeln, evt. ruhige Musik