

# Ein Bewegungseldorado

Ein Snowpark besteht aus verschiedenen Hindernissen. Gebaut wird er mit einfachen Materialien. Er ersetzt die traditionellen Anlagen nicht, aber er bietet eine attraktive Alternative für Kinder und Jugendliche, die dort ihre Fähigkeiten testen können.

## Mannschaftsspiele

Zum Einlaufen oder zum selbständigen Spielen bieten sich verschiedene Formen in der Ebene mit oder ohne Ski an: Hockey, Fussball, Handball, Schnappball, Fangformen, Frisbee etc.

## Wellenfahrten

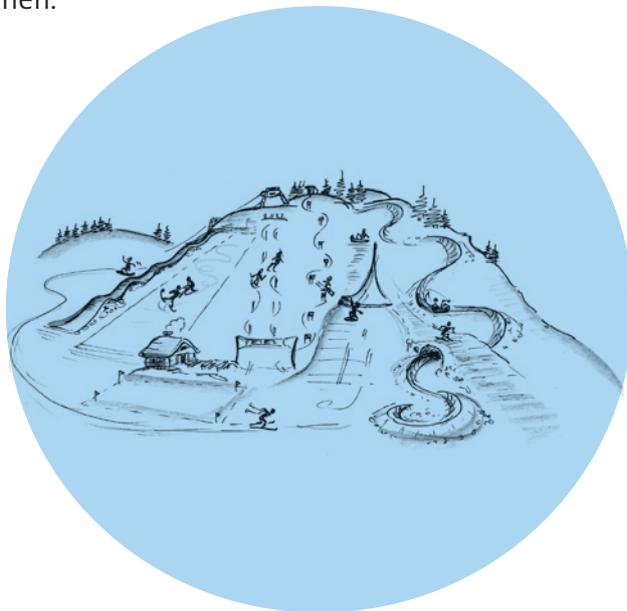
Alleine, zu zweit oder in Gruppen wird über regelmässige und unregelmässige Wellen-Mulden-Bahnen gefahren. Wer schafft es, möglichst akrobatisch über die Bahn zu kommen?

## Trickspiele

Zu zweit oder in Gruppen synchron verschiedene Bewegungs- oder Darstellungsformen ausführen – immer gemeinsam an Stangen haltend. Beim «Tango» fahren zwei Schüler in die gleiche Richtung, der eine vorwärts, der andere rückwärts. Beim «Taxi» zieht eine Schülerin die andere mit, und beim «Bunny Hill» versucht eine Gruppe, hintereinander stehend, synchron einen kleinen Hang hoch zu treten, etc.

## Schnee-Cross

An einem Hang und in der Ebene werden verschiedene Geschicklichkeitsaufgaben aneinander gereiht: Slalom- und Riesenslalomparcours, Hindernisse, Tunnels und Unterführungen, 360 Grad – Steilwandkurve, etc. Als Massenstart, Stafette, Parallelslalom oder Verfolgungsrennen und mit Langlauf-, Alpin- oder Telemarkskiern durchführbar.



## Biathlon

Die Schüler bestreiten einen Biathlon-Parcours, also eine Langlaufschleife mit einer polysportiven Wurfstation. Die Wurfstation kann als Schneeball-Büchsenwerfen oder Zielwerfen in Ringe organisiert werden. Die Rundenanzahl soll dem Niveau der Teilnehmer angepasst werden.

## Bobfahren

Die Schüler stampfen an einem Hang von unten nach oben eine Bobbahn. Danach werden an verschiedenen Kurven Steilwände aufgeschaufelt. Auf den Geraden können zusätzlich Schanzen oder Tunnels eingeplant werden. Die Bobbahn wird anschliessend mit Lastwagenpneus befahren.

## Freestyle

Es werden zwei bis drei unterschiedlich grosse Sprungschanzen aufgebaut. Geübte Langläuferinnen und –läufer können mit den schmalen Latten über die Schanzen fahren. Am idealsten sind Telemarkskis, wobei auch in normalen Bindungen und Skis schöne Sprünge möglich sind (Bindung nur schwach einstellen, damit man mehr Spiel hat).