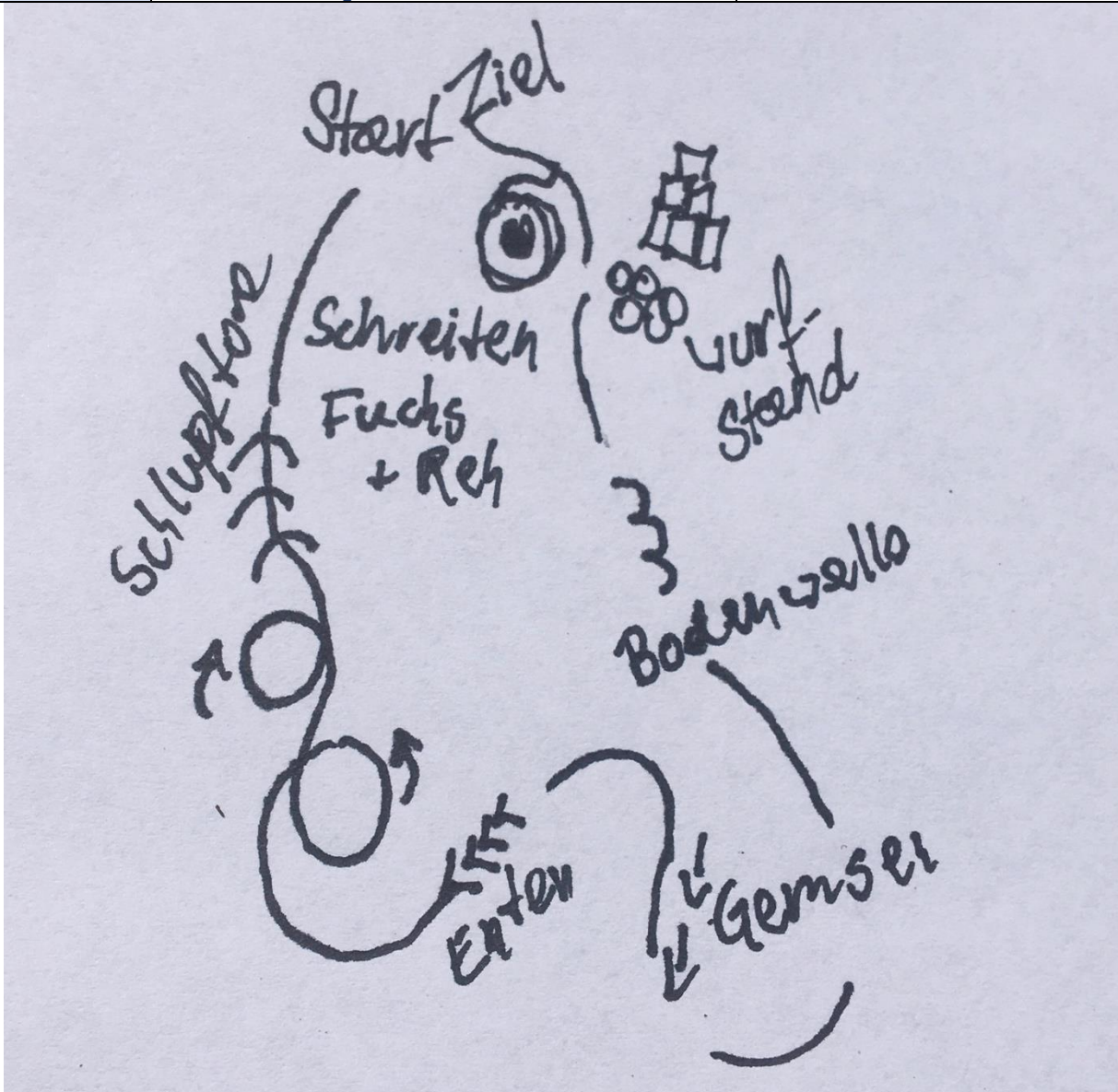


MIKE im Schnee auf dem Skilanglaufski ohne Stöcke (ab 4 Jahre)

Kategorie	Übungsvorschläge	Hinweise
Schnee erleben	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Neuschnee <ul style="list-style-type: none"> ○ Kristalle suchen... Sterne finden ...abzeichnen (im Schnee mit einem Stock) ...Schnee „abstechen“ ggf. den Reif ...Sonnenstrahlen einfangen mit dem Schnee (Oberflächenreif) ○ Mit Schnee formen... ○ Im Schnee Engel auffinden... Im Schnee sich liegend bewegen... ➤ Altschnee <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberflächenreif: Sonnenstrahlen einfangen ○ Schneeprofil betrachten ➤ Hindernislaufen <ul style="list-style-type: none"> ○ Durch den tiefen Schnee schreiten... Kleine Hindernisse mit Schneebällen, Kegeln, Schlitten, Skiern... aufbauen: Diese Strecken werden die Kinder bewältigen und dabei möglichst abwechslungsreiche Bewegungsformen erfahren – vorwärts, rückwärts, seitwärts, hüpfen... Frei nach der Devise rüber, rum, unten durch! ➤ „Beobachten und Nacherleben: Wie bei den Tieren“ <ul style="list-style-type: none"> ○ Störchen gleich: Stampfen mit hohen Schritten ○ Hasen gleich: Hüpfen ○ Füchsen gleich: Leise, anschleichend durch den Schnee, ein Fuß genau vor den anderen setzen ○ Enten / Pinguin gleich: watschelnd bergan schreiten ○ ...und weitere Tiere 	<p>Je nach Schneeart</p> <p>Materialien: Kegel, Bälle, Fähnchen sinnvoll</p>
Skier kennen lernen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Langlaufskier... erfühlen, tasten, beschreiben ➤ Langlaufskier (unbemannt) auf dem Schnee an schuppsen und gleiten lassen, ggf. auf bemannt mit einem Stofftier ➤ Kinder die Langlaufschuhe (unterstützt) anziehen und die Skier anschnallen 	
Stampfen	<ul style="list-style-type: none"> ○ ...Tieren gleich – mit Skiern – gerne auch Paarweise Handgebend ○ Weiß-Störchen gleich: Stampfen mit hohen Schritten ○ Füchsen gleich: Leise, anschleichend durch den Schnee ○ Reh gleich: wie durch das Unterholz schleichend... klein geduckt und dann groß und schauend ○ Schlangen gleich: nur diesmal nicht hintereinander, sondern alle in einer Linie 	<p>Bedarf einer ausreichenden Schneedecke Gelände eben oder ganz leicht kupiert</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Variante Spielformen/Wettkampfformen <ul style="list-style-type: none"> ○ Pendelstaffel ○ Wettlaufstrecke <p><u>Markierungen</u> Kegel, Fähnchen... möglich Unterstützend auch mit Schlupftoren</p>

	<p>händchenhaltend sich im Schnee nach vorne bewegen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schwarzstörchen gleich: seitlich schreiten... ggf. über Hindernissen ○ ...und weitere Tiere 	
Laufen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Orgellaufen über eine Bodenwelle / Orgel hindurch 	Zuvor eine Tret-Orgel bauen
Kanten	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ...Tieren gleich – mit Skiern – <ul style="list-style-type: none"> ○ Enten / Pinguin gleich: watschelnd bergan schreiten ○ Lindwurm gleich: Zu mehreren hintereinander an der Hüfte packend durch den Schnee treten ○ ...und weitere Tiere ➤ „Sonnenstrahlen“ treten <ul style="list-style-type: none"> ○ Innenstern / Außenstern 	<p>Gelände leicht ansteigend...</p> <p>(Hilfsmittel wie oben – Variante wie oben))</p> <p>...und Gelände eben</p>
Gleiten leichte Abfahrt	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ...Tieren gleich – mit Skiern – <ul style="list-style-type: none"> ○ Murmeltier gleich: klein geduckt, neugierig anschleichend und ggf. paarweise, handhaltend Skier gleiten lassen für Mutige <ul style="list-style-type: none"> ○ Gemse gleich: gleiten lassen und kleinen Hüpfen wagen 	<p>Gelände eben leicht abfallend</p> <p>(Hilfsmittel wie oben – Variante wie oben)</p> <p>Hupferstelle markieren oder kleine Minischanze</p>
Bremsen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Groß, großer werden beim Gleiten... zum Ausgleiten kommen für Mutige ➤ Pizzaerlebnis... Skier zum Pflug zusammenführen... ➤ Ggf. mit Reifen wie bei einem Auto lenkend abfahren 	
Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Luftballenspiel: Mit dem Körper paarweise einen Luftballon oben halten ➤ Oder einzeln mit Skiern oder Körperteilen einen Luftballon oben halten ➤ Ball beim Gehen zuwerfen oder in einer Linie laufend durchreichen. ➤ „Zeitungslesen mit dem Bauch“: Eine Zeitungsseite vor den Bauch halten und so schnell laufen, dass die Zeitung beim Laufen am Körper klebt ➤ Atom- Küken-Spiel: alle bewegen sich frei und auf Zuruf einer Zahl finden sich so viele zusammen 	<p>Luftballon</p> <p>Zeitungs-Seiten</p>
Stationslauf Parcours	<p>Von Allen etwas zusammen in einem Rund-Parcours Je nach Können in unterschiedlichen Schwierigkeiten und Stationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Acht laufen / Stampfen durch ein Slalom-Parcours in der Ebene ➤ Um einen Kegel einen Kreis und aus diesem wieder herauslaufen ➤ Schlupftore durchlaufen ➤ Tret-Orgel ➤ Biathlon-Wurfstand... so gegen Ende ein Dosenwurf-Stand... Schneebälle gegen aufgestellte Becher werfen... ...fällt ein Becher nicht, dann eine kleine Minischleife ehrenvoll durchlaufen 	<p>Slalomstangen</p> <p>Bälle</p> <p>Kegel</p> <p>Schaufel für das Errichten der Orgel</p> <p>Becher</p>



Rundkurs

Das Ganze ich ohne Skispuren möglich...

Ein Skikurs für Kinder schließt sich gerne an.

Gerne stehen der KSB HSK und der WSV bei der Planung und Durchführung eines Aktionstages zur Seite!

Gerald Altvater – westdeutscher skiverband