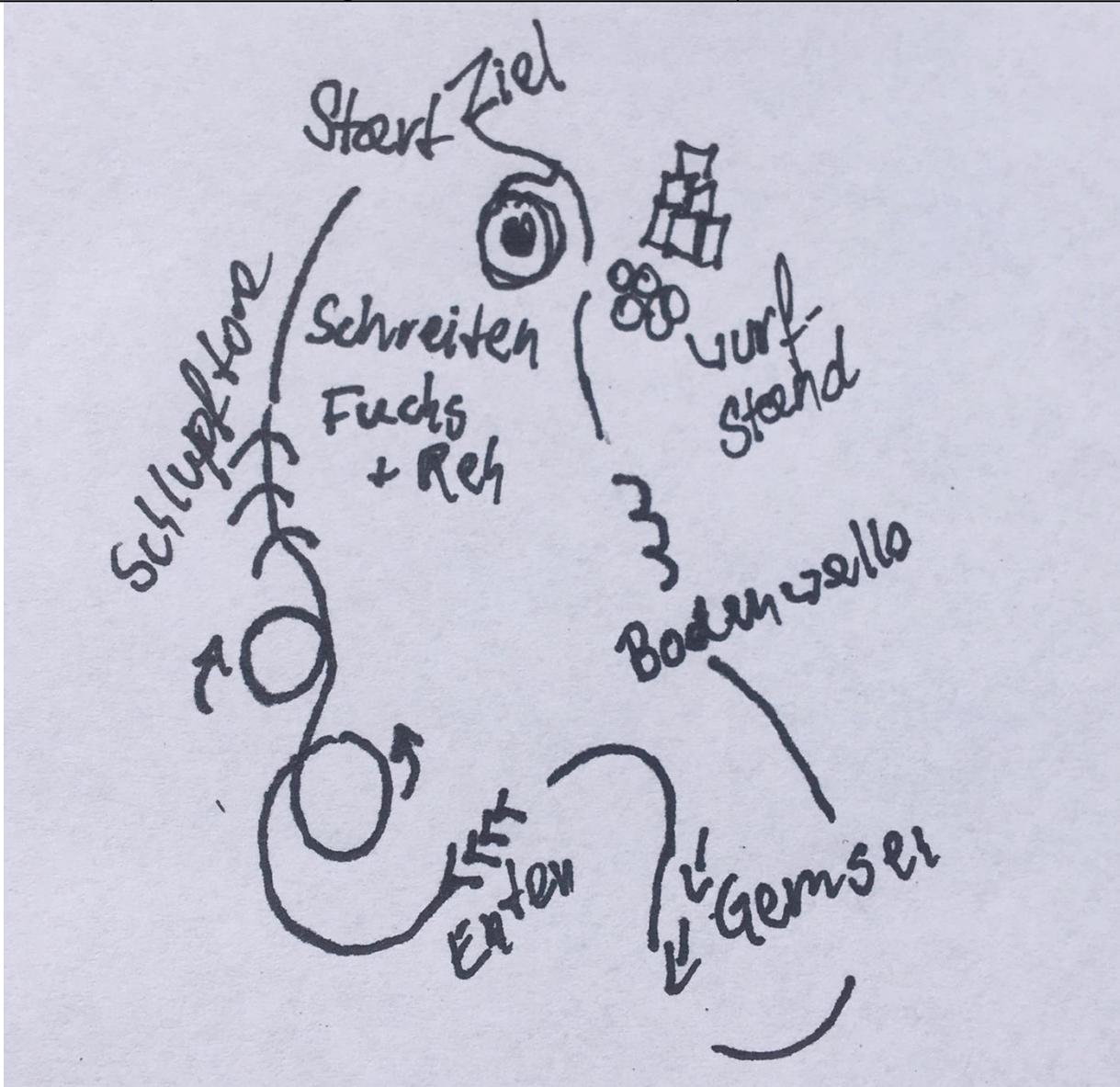


## MIKE im Schnee auf dem Skilanglaufski ohne Stöcke (ab 4 Jahre)

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

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



Rundkurs

Das Ganze ist ohne maschinell präparierte 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