

- **Stöcke zuwerfen:** vertikal, in der Mitte halten, 2 Stöcke, auf Signal, Richtungswechsel, Geschwindigkeit steigern etc.

- **"Stock-Tippen":** je 1 Stock an der Spitze halten, mit dem Handgriff versuchen, die Schuhe des Gegenübers zu berühren. Wenn es gelingt -> 1 Punkt oder z.B. 5 "Leben", dann hat man verloren

Gymnastikübungen

- mit Stöcken beidseitig abstützen:
- > Beine vor- und zurück und seitwärts schwingen
- Hüfte kreisen
- Oberkörper nach li-re rotieren
- Arme kreisen / Schultern kreisen
- Hände ineinander verschränken, -> Handgelenke kreisen
- Kopf nach li-re drehen, ev. vorne durch
- Hampelmann
- Marschieren im Stand
- Froschhüpfen
- Aerobic-Übungen, auch zu einem Lied der Gruppe

Auf den Skiern (ohne Stöcke!)

- Stafette
- einen Kreis bilden, in eine Richtung treten, dann Richtungswechsel

- einen Abhang im Seitentreten hochgehen, runtergleiten
- Gymnastik mit Skiern (Arme kreisen, Schultern, Stampfen, Drehung im Oberkörper, Sprung, Sprung mit Drehung)

Spiele mit Funfaktor

(dafür wenig Aufwärmfaktor)

- **FIS- Regeln als Tabou:** erklären oder pantomimisch vorspielen
- **Schneeballschlacht**
- **Gordischer Knoten** (alle greifen mit geschlossenen Augen in die Kreismitte nach zwei Händen. Nicht mehr loslassen, versuchen den Knoten zu lösen, ohne sich loszulassen)
- **Ausbrecherkönig/in:** Kreis, alle fassen sich an den Händen und lassen die Person in der Mitte nicht aus dem Kreis ausbrechen.

www.minibooks.ch

Aufwärmen auf der Piste

zusammengestellt von R. Bachmann

Grundsätzliches

Ein Aufwärmen muss den Kreislauf anregen und die wichtigsten Gelenke (Sprunggelenk, Knie, Schultern, Handgelenk) und Muskeln aktivieren.

Ideen im Kreis

- Jemand ruft in der Mitte des Kreises einen Namen aus der Gruppe und wirft einen **Handschuh** in die Luft. Der Gerufene muss den Handschuh fangen, bevor er zu Boden fällt und macht weiter.

- In der Mitte ist jemand mit einem **Stock**, er ruft einen Namen, rennt an seinen Platz zurück und der Stock muss aufgefangen werden, bevor er den Boden berührt. -> als "Strafe" z.B. 5 Froschsprünge oder Liegestützen

-6-

-5-

-Spiegelbild: man steht sich gegenüber und macht das, was der andere macht.

- Hahnenkampf: auf einem Bein, sich "anrempe", bis der andere auf zwei Beinen steht.

ZU ZWEIT

-> viele Formen und Variationen möglich
- 2 oder mehrere Teams
- Stöcke geben Anfangs- und Wendepunkt an.
ev. am Wendepunkt eine Aufgabe lösen
- Strecke den Aufgaben anpassen!
* vorwärts-rückwärts laufen
* auf einem Bein hüpfen
* auf einem Ski "Trottinett fahren"
* auf Skis (ohne Stöcke!)
* "Garett" schieben, zu zweit

Stafetten

-7-

Roboterspiel: abgestecktes Spielfeld, 2-3 Kontrolleure: Die "Roboter" gehen immer geradeaus, sie werden durch die "Kontrolleure" mit einem Schlag auf die linke oder rechte Schulter gesteuert. Ziel: kein Roboter verlässt das Spielfeld.

-4-

Football / Schnappball (- Handschuh oder Halstuch) muss hinter die gegnerische Linie gebracht werden
- Stöcke als Ziellinie / Regeln ob man mit dem "Ball" laufen darf oder nicht/
-> in zwei Gruppen

Fangis: Tännifangis, "gefroren"-Fangis (bei Berührung eines Mitspielers taut man auf), auf einem Ski, etc. **Wichtig:** Spielfeld mit Stöcken begrenzen.

Gruppenspiele

-3-

- SnowPark/ Abahrt: Spilleiter führt die Gruppe in imaginäre Kurven, Sprünge etc. über die Piste oder mit Slopestyles durch den Funpark: alle machen körperlich mit.
Die Gruppe kann auch Vorschläge bringen.

- alle merken sich eine Person im Kreis. Auf "Los" müssen alle einmal um "ihre" Person rennen und zurück an seinen Platz laufen.

- Zu einem Lied, das alle kennen: in der Gruppe z.B. 4 Schritte nach rechts, 4 Schritte nach links, 4 x klatschen, 4x auf die Knie schlagen einen Drehsprung und von vorne..... Variationen und Ideen einbringen.

-2-

- einen grossen Kreis bilden, jeder hat einen Stock
-> **Stöcke** auf den Schnee stellen, jeder muss eine Position weiter rennen ohne dass der Stock zu Boden fällt -> Richtungswechsel auf Kommando

- Stöcke weiterreichen: jeder hat einen Stock, wirft ihn senkrecht dem nächsten zu-> Wechsel in die andere Hand -> Stock zum nächsten werfen.
Richtungswechsel in der Gruppe.
- **Ich packe meinen Koffer:** "ich packe meinen Koffer mit Armkreisen... mit Armkreisen und Froschhüpfen...." der Reihe um bis alle eine Übung gezeigt haben.