

SCH-Hallentraining Kinder

04.12.2012, 17:00 – 18:30

ANZAHL UND ALTER: 14 Kinder, 6 – 11 Jahre

ZIEL: außergewöhnliches Training Outdoor, Erleben Element Schnee bei Dunkelheit, sensomotorische Förderung, sozialer Schwerpunkt

MATERIAL: Schianzug, Rucksack und Tee, Stirnlampe, langes Seil

Einführung:

- Koordinatives Aufwärmen – Springen, Laufen unter Einbeziehen von Treppen und Stufen
- Aufwärmspiel kommt heute von Angelina (2er Fangen)

Hauptteil:

- „Lange Raupe oder Raumschiff“: Alle Kinder hängen sich am langen Seil ein, wir machen uns mit Stirnlampen auf den Weg – stapfen durch den Schnee – über steiles Gelände – gehen – laufen – auf allen Vieren.
- Herausforderung: Element Schnee an sich (die Lust am sinnlichen Erleben und Spüren) in Verbindung mit sozialem Aspekt (aufeinander Rücksicht nehmen, zusammenbleiben als Gruppe) und sensorischer Herausforderung (Augen müssen sich an Dunkelheit gewöhnen).
- „Kullerbahn“: steilen Abhang hinaufklettern, sich quer zum Hang runterkullern lassen (die Lust am Schwindligwerden, Körperwahrnehmung, Geschwindigkeit, Kälte des Schnees).



Pause: Teetrinken im Kuhstall – Nikolaus hat Schokonikolo in Futtertrog eingelegt:o)

- „Abfahrtslauf“: nach der letzten „Kullerrunde“ den Abhang hinunter bietet sich der letzte Hang zum „Schifahren“ an – paarweise hintereinander laufen, einer gibt Rhythmus (lange Kurven, kurze Kurven – Riesentorlauf, Slalom) und Geschwindigkeit vor, der andere muss versuchen in seiner Spur zu bleiben, eine Tiefschneefahrt!

Abschluss: Bewegungsspiel – Komm mit/Lauf weg

