

SCHLITTSCHUHLAUFEN

Projektwoche - Schulsport

Aufwärm-Übungen: Längen hin- und herfahren

- EA: Vorwärts «stapfen» wie eine Ente (Vorübung fürs Gleiten)
- EA: Anschieben, Gewicht auf re Fuss verlagern, gleiten lassen, anschieben, Gewicht auf li Fuss verlagern, gleiten lassen → so lange gleiten lassen wie möglich
- PA: A schieb B über eine Länge → B geht in Knie, Hände abstützen, A hält an Hüften
- PA Wettkampf: A schiebt B einmal an → Wie weit kommt B?
- EA: Ballönli fahren
- EA: Halbe Ballönli fahren (li Bein fährt gerade, re Bein fährt Ballönli) → um Hütli fahren
- EA: Bremsen lernen «Pflug» → Fussspitzen und Knie zueinander
- PA: A zieht B mit Schal über Feld (2 Runden)
- GA: Auf dem Feld herumfahren, Hände fassen und rundherumdrehen, weiterfahren
- EA: Hocke üben → anstossen, Arme nach vorne strecken und in Hocke gehen, gleiten lassen
- EA: Hocke mit Sprung → nach Hocke hochkommen und leicht springen
- EA: Gleichgewicht Storch → anstossen, re Knie hoch nehmen, gleiten lassen
- PA: Rückwärts fahren üben
- PA: Übersetzen seitwärts lernen → A hält, B übersetzt rundherum

Spiele

Menschenslalom:

- Die Hälfte der S+S stellt sich als Slalom auf, die andere Hälfte fährt rundherum
- Bei jeder Person tief gehen und Boden berühren
- 2 S+S halten sich in Abständen an den Händen und bilden ein Tor, restliche S+S fahren unten durch

Staffette: Gegenstand auf eine Linie legen (oder neben Hütli), nächster S holt den Gegenstand

Innen-Aussenkreis: 2 Gruppen machen, Innen- und Aussenkreis bilden, auf Pfiff fängt der Innenkreis den Aussenkreis – Wer kann sich an die Bande retten?

Tag-Nacht-Spiel in PA

Schwarze Maa

Fangis: Zwei Schüler/innen fangen den Rest der Gruppe. Wer gefangen wurde, geht an eine vorher bestimmte Bandenseite. Wie lange brauchen die zwei Schüler/innen, um alle zu fangen?