

swiss ski

GRAND PRIX MIGROS

Das grösste Kinder-Skirennen Europas

Inklusive Snow Twist Spielanleitung



Spielend lernen – spielend trainieren

Veranstalter



Hauptsponsor



Co-Sponsoren



Skipartner



Hauptsponsor Swiss Ski



Sponsoren Swiss Ski



Spielend lernen – spielend trainieren

... ist eine Broschüre für Kinder, junge Athletinnen/Athleten und deren Familien sowie Trainer, welche gerne spielen und sich dabei bewegen. Sei es im Training oder zu Hause: Achtung – Fertig – Los, das Spiel beginnt!

- Herausgeber:** Swiss-Ski
- Druck:** Rub Media AG
- Autoren:** Pia Alchenberger, Swiss-Ski
Roland Herzig, Swiss-Ski
Peter Läubli, Swiss-Ski
Marco Isenschmid, Swiss-Ski
- Bilder:** Swiss-Ski
alphafoto.com
- Zeichnungen:** Swiss-Ski
- Gesprächspartner:** Swiss-Ski
- Athleten:** Peter Stähli, A-Kader Skicross
Patrick Küng, NM Ski Alpin
- Literatur:** Bundesamt für Sport (2014). J+S Kindersport, Spielen. Magglingen: BASPO.
Moosmann, K., (2009). Das grosse Limpert-Buch der kleinen Spiele. Wiebelsheim: Limpert Verlag.
Ernst, K., (1993). 10x10 Bewegungsspiele, Lernen, Lachen, Leisten beim Spielen im Sportunterricht. Zofingen: Karl Ernst.
- Links:** mobilesport.ch

Spielend lernen – spielend trainieren

Spielen – eine Faszination für alle! Spielen gehört zu einem Grundphänomen, einem menschlichen Grundbedürfnis, welches heute in unserer technisierten Welt oft zu kurz kommt. Mit unterschiedlichen Spielformen kann man Inhalte verschiedener Sportarten thematisieren, lernen und trainieren. Ein grosser Anteil der kognitiven Entwicklung und der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten findet durch spielen statt. Im Spiel wird implizit gelernt, das heisst beiläufig und zufällig. Der deutsche

Dichter Karl Friedrich Schiller schrieb schon im 18. Jahrhundert über das Spiel:

«Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.»

Ziel dieser Broschüre ist es, aufzuzeigen, wie man mit Spielen vielseitig lernen und trainieren kann.



Zuerst wird das Spiel «Snow Twist» mit diversen Varianten vorgestellt. Im Zentrum stehen bei diesen Formen die Kraft, das Gleichgewicht und die Körperkoordination. (S. 2-5)



Anschliessend wird mit dem «freien Spiel» die Kreativität gefördert. (S. 6+7)



Weiter geht es mit diversen «Laufspielen und Stafetten», welche eine hohe Bewegungszeit aufweisen. (S. 8+9)



Abschliessend folgen **Kampf- und Raufspiele**, diese ermöglichen eine gute Entwicklung von Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. (S. 10+11)

Wichtig ist, dass Rahmenbedingungen (Regeln, Material,...) dem Alter angepasst sind und alle Spieler eine Aufgabe haben. Der gewünschte Trainingseffekt kann durch gezielte Wiederholungen und eine qualitativ gute Ausführung der

Aufgaben erzielt werden. Viele Formen in dieser Broschüre sollen auch die Kreativität anregen und ermuntern, eigene Ideen einzubringen, sei es zu Hause oder im Club.

Folgende Icons geben wichtige Hinweise für die Umsetzung und Anpassung an die spezifische Situation:



im Schnee



Achtung



Variation

Snow Twist

Spieleranzahl: 2–4 Spieler und ein Spielleiter
Alter: 6+
Spielmaterial: 1 Spielmatte, 1 Drehscheibe

Ziel des Spiels: Drehe die Scheibe und verrenke dich nach den Anweisungen der Drehscheibe. Zeige deine Beweglichkeit und bleib so lange wie möglich im Spiel dabei.

Vorbereitung: Lege die Spielmatte flach auf den Boden und platziere die Drehscheibe daneben. Am besten spielst du barfuß, um einen besseren Halt zu gewähren.

Spielablauf: Es sind immer 2 Spieler auf der Matte. Wenn ihr mehr als 2 Spieler seid, definiert ihr einen «Schiri», der die Drehscheibe dreht und Anweisungen gibt. Wenn ihr nur zu zweit spielt, dreht jeder selber und befolgt die Anweisungen des Pfeils, der jüngere Spieler beginnt. Bei Stillstand zeigt der Pfeil an, auf welche Farbe Hand oder Fuss platziert werden muss. Ist ein Feld besetzt, darf kein anderer Spieler das Gleiche belegen.

Spielende: Im Verlauf des Spiels verknoten sich die Spieler immer mehr. Wenn ein Spieler sich nicht mehr im Gleichgewicht halten kann und mit Knie, Ellenbogen, Rücken, Kopf,... den Boden berührt, scheidet er aus. Gewonnen hat jener Spieler, welcher seine Körperposition bis am Schluss halten kann.

Zusatzaufgaben: Wenn ihr wollt, könnt ihr auch mit Zusatzaufgaben spielen. Wer ausgeschieden ist, muss eine der folgenden Zusatzaufgaben erledigen, bevor er wieder mitspielen darf. Ihr definiert welche:

10 Froschhüpfе
10 Laufsprünge
10 Liegestütze
10 Kniebeugen
5 einbeinige Kniebeugen links und rechts
3 Rollen vorwärts und/oder rückwärts
10 Rumpfbeugen
5 Runden Rennen
...



Spezialfelder:



Wenn der Pfeil auf dem Signet «total verrückt» stehen bleibt, darf sich der Spieler bzw. Spielleiter eine total verrückte Bewegung ausdenken. Hier einige Beispiele:

- Rechter Fuss grün und gackern wie ein Huhn.
- Linker Fuss gelb und Stirn auf rot.
- Rechte Hand rot und Kopf auf rot.
- Linker Fuss rot und hüpf einmal hoch.
- Rechte Hand grün und sing dein Lieblingslied.
- Linke Hand grün und spiele «Schere, Stein, Papier» mit deinem Nachbarn.
- Rechte Hand gelb und klopf dir fünfmal auf den Kopf.



Zeigt der Pfeil auf die «**Wolke**», dann wird die Hand/der Fuss in die Luft gestreckt. Kommt ihr ein zweites Mal hintereinander auf die Wolke, setzt ihr die Hand/der Fuss auf irgendein freies Feld wieder ab.

Snow Twist

Weitere Ideen mit dem Snow Twist Spiel

Punktlandung



Art der Rolle (vorwärts, seitwärts, rückwärts) oder des Spins/Schraube (180°, 270°, 360°, ...) festlegen.

Pfeil drehen, Rolle oder Spin/Schraube auf die Matte mit dem Ziel, mit Fuss/Hand die entsprechende Farbe zu berühren. Wer das geschafft hat, bekommt einen Punkt.

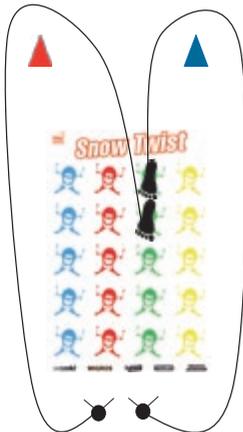


5 Stretksprünge!



Kopf auf rot und schrei richtig laut auf.

Schnelligkeit



Ein Spieler oder der Spielleiter dreht den Pfeil bis man eine Position für den Fuss hat. Bei den Feldern «Wolke» und «total verrückt» noch einmal drehen. Sobald der Pfeil still steht oder der Spielleiter das Kommando gibt, rennen alle Spieler um ihre Markierung und platzieren den Fuss so schnell wie möglich auf der Matte. Wer zuerst auf der entsprechenden Farbe ist, hat gewonnen.



- Wer am längsten im Gleichgewicht stehen bleiben kann, hat gewonnen.
- Dreht euch auch noch eine Position für die Hand.

Hüfspiel



Ein Spieler oder der Spielleiter gibt Anweisungen mit welchem Bein der Partner auf welche Farbe hüpfen muss. Es zählen nur jene Sprünge welche im Gleichgewicht 2 Sekunden gehalten werden können. Wer schafft mehr korrekte Sprünge ohne den Boden mit den Händen zu berühren?



Ein Spieler macht eine Abfolge vor, der Partner macht sie nach.

Freies Spiel

Im freien Spiel besteht viel Bewegungszeit, die Kreativität wird gefördert und Inhalte können mitbestimmt werden. Die Rahmenbedingungen: Raum, Zeit und Material werden definiert, die Aufgabe ist offen!

Manege frei



Jeder hat ein Tuch und/oder Ball und probiert aus, was man damit machen kann. Als nächstes probieren zwei Kinder zusammen damit einen Trick zu gestalten und führen diesen vor. Die anderen kopieren den Trick und führen ihn aus.



Mit Inline, Schlittschuhen oder Ski ausprobieren.



Als Ball kann man einen Ballon mit Reis oder ein Tuch mit Schnee füllen.

Kunststücke springen



Es werden verschiedene Kunststücke von einem Kasten auf eine dicke Matte oder von einem Hindernis auf die Wiese/in den Sand gesprungen:

- A zeigt ein Kunststück vor, B macht es nach.
- Zu zweit, nähere Hand gefasst.
- Landung in Telemarkposition.
- A wirft ein Spielobjekt hoch (z.B. Ball), B versucht es in der Luft zu fangen.
- Wer kann mehr Namen oder Farben in der Luft aufzählen?

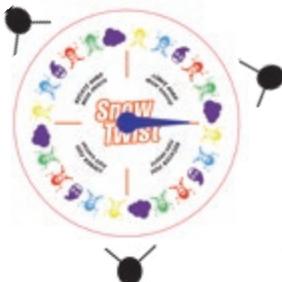


Springen vom Minitrampolin auf eine dicke Matte oder von einem Sprungbrett in das Wasser.



Springen über Schanze und natürliche Gelendegegebenheiten im Schnee.

Freestyler



Alle stehen im Kreis um die Drehscheibe. Zusammen wird ein Freestyle Sprung bestimmt: Sprung ohne Drehung, 90°, 180°,.... Einer dreht den Pfeil, dieser zeigt mit welchem Fuss gelandet werden soll oder welche Hand in der Flugphase Zehen oder Fersen anfasst (Grab imitieren). Die Farben spielen hier keine Rolle. Alle können den Sprung gleichzeitig ausführen.



Nur korrekte Ausführungen und Landungen zählen!

Zehnerlei



Wer schafft als erster alle Übungen ohne Fehler zu absolvieren? Wenn ihr alle Übungen erledigt habt, können eigene Aufgaben erfunden werden.

10 × Einen Ball mit beiden Händen aufwerfen und fangen.

9 × Den Ball einhändig aufwerfen und beidhändig fangen.
Abwechslungsweise links und rechts aufwerfen.

8 × Abwechslungsweise links und rechts den Ball unter dem Bein durch aufwerfen und mit beiden Händen fangen.

7 × Mit beiden Händen den Ball hinter dem Rücken aufwerfen und vor dem Körper fangen.

6 × Den Ball aufwerfen, beidhändig den Boden berühren und den Ball mit beiden Händen fangen.

5 × Den Ball mit dem Kopf aufspielen und mit beiden Händen fangen.

4 × Den Ball mit dem Handrücken aufspielen und mit beiden Händen fangen.

3 × Den Ball mit dem Knie aufspielen und mit beiden Händen fangen.

2 × Den Ball hinter dem Rücken mit einer Hand über den Kopf aufwerfen und mit der anderen fangen.

1 × Den Ball aufwerfen und nach einer halben Drehung um die Längsachse wieder fangen.



– Einfacher ist es mit einem Ballon.

– Schwieriger wird es auf einem Rola Bola/Mobilo oder Swiss Ball.



Auch auf den Ski ausprobieren!

Laufspiele/Stafetten

Laufspiele/Stafetten können sowohl dem Alter, Material und der Umgebung angepasst werden und bieten eine hohe Bewegungszeit, da mehrere Spieler auf einmal laufen können.

Herr und Hund



Ein Spieler ist der Herr der andere der Hund. Der Hund muss stets auf der linken Seite oder hinter dem Herr bleiben. Der Herr wechselt durch schnelle und kurze Läufe die Richtung und steigert so die Intensität.



- Über Hindernisse in der Halle oder im Wald.
- Raum begrenzen.



Schattenfahren: A versucht so nahe wie möglich hinter B herzufahren.

3 Mann Hoch



Die Spieler liegen paarweise nebeneinander in Bauchlage unregelmässig verteilt. Ein Fänger verfolgt einen Flüchtenden. Dieser kann sich retten, indem er sich neben ein Paar hinlegt. Der Spieler auf der anderen Seite (Aussenseite) muss nun flüchten.



Der Flüchtende legt sich neben ein Paar. Der Spieler auf der Aussenseite wird nun zum Fänger (Rollen werden getauscht).

Turmbau



Welche Gruppe baut den grösseren/korrekten Turm. Für das Absolvieren einer Strecke (Hindernislauf, Slalom,...) darf jeder einen Gegenstand legen. Alle laufen miteinander! Turm mit Gegenständen bauen (Äste, «Kapla» Hölzer, farbige Becher,...).



- Reihenfolge der Gegenstände, Farben vorgeben mit Vorlage oder Regeln wie z. B. nie zwei gleiche Farben nebeneinander, immer gleiche Farbreihenfolge, immer einer mehr pro Farbe,....
- Auf einem Bein oder einer labilen Unterlage stehen beim Legen des Gegenstandes.



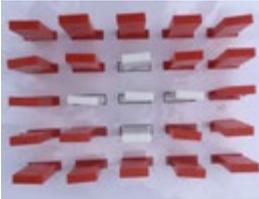
- Schneemann/Iglu bauen.
- Strecke mit einem oder zwei Ski absolvieren.

Laufdiktat



Nach dem Absolvieren einer bestimmten Strecke kann man ein Buchstabe oder ein Wort mitnehmen und im eigenen Lager Wörter bzw. Sätze bauen. Wer hat das längste Wort oder der grösste Satz?

CH-Kreuz Domino



Welche Gruppe hat nach Absolvieren einer Strecke zuerst alle Domino Steine auf das CH-Kreuz gelegt. Es darf immer ein Stein transportiert werden.



Kann auch als Staffel mit verschiedenen Aufgaben absolviert werden. Anstelle eines Stabes werden Domino Steine übergeben!

Mc Donald's Spiel



Die Spieler bewegen sich frei, auf ein Kommando des Spielleiters werden folgende Aufgaben erfüllt:

- Hamburger: zu zweit aufeinander legen.
- Cheesburger: zu dritt aufeinander legen.
- Big Mac: zu viert aufeinander legen.



In Liegestützposition ausführen.



Vorsichtig aufeinander legen!

Twist-Parcours



Pro Farbe auf dem Snow Twist einen kurzen Parcours definieren (im Warm-up Parcours kennen lernen).

Jeder dreht sich seinen Parcours.

Fuss = Abspringen oder landen auf diesem Fuss.

Hand = z. B. Tennisball auf Schläger durch Parcours balancieren.



Freestyle Sprung



Dreh dich 5 x um die eigene Achse und streck den entsprechenden Fuss/Hand in die Luft

Kampf-/Raufspiele

Kämpfen und Raufen macht Spass. Die Spieler können sich austoben und messen. Sie trainieren auf spielerische Art und Weise die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur. Beim Kämpfen und Raufen sind folgende Punkte zu beachten:

- Umgebung (Matten, Sand, Wiese)
- Sicherheit und Organisation (kurze Intervalle, Partnerwechsel, kein Schmuck)
- Regeln (Stopp=Stopp, keine Schläge)
- Rituale (Begrüssung und Verabschiedung)

Spiegelfechten



A steht B gegenüber, die Handflächen sind gegeneinander gedrückt. Wer kann den anderen aus dem Gleichgewicht bringen, ohne die Füße zu bewegen und ohne den Partner anders mit den Händen zu berühren?



Dito auf einer Schmalseite der Langbank stehend!

Über die Linie



Die Partner stehen sich an der Linie gegenüber und geben sich die Hand. Jeder versucht den anderen über die Linie zu ziehen!



- Beide Hände sind gefasst.
- Steirisch Ringen: rechter Fuss gegeneinander und Hand ist gefasst.



Hände/Füße abwechseln!

Abklatschen



A und B versuchen sich mit den Händen die Oberschenkel, die Schultern, die Knie,... zu berühren. Gleichzeitig muss der eigene Körper geschützt werden.



Die Partner sind im Liegestütz gegeneinander und versuchen den Handrücken des Partners abzuklatschen oder den Arm wegzuziehen.



Schwierigkeit mit Fussbreite variieren!

Von der Matte



- A und B sind auf einer Matte, legen die Hände auf die Schultern des Partners und versuchen diesen wegzuschieben.
- Rücken an Rücken den Partner wegschieben.
 - Ziegenböcke: auf allen vieren, kniend, eine Schulter gegeneinander gestemmt den Partner wegschieben.

Widerstandskämpfe



- A liegt auf dem Bauch auf einer Matte, B liegt quer drüber und hält A gefangen. A probiert sich zu befreien!
- Schildkrötenwenden: A liegt auf dem Bauch als Schildkröte, B versucht die Schildkröte auf den Rücken zu wenden.
 - Schatzmeister: der Schatzmeister umklammert auf einer Matte den Schatz (Medizinball, Ballon,...). Der Partner versucht diesen Schatz während 30 Sekunden zu stehlen.

Hahnenkämpfe



- Die Arme sind verschränkt und die Spieler hüpfen frei in einem begrenzten Raum umher. Sie versuchen die anderen durch Stossen an den Schultern aus dem Gleichgewicht zu bringen.
- Zu zweit gegeneinander.
 - Mit Gegenstand als Krone auf dem Kopf, welcher nicht hinunterfallen darf.

Inselkönig



- Team A versucht Team B aus einem begrenzten Feld (z. B. Matten- oder Pylonenquadrat) zu drängen. Wer einmal aus dem Feld ist, darf nicht mehr hinein und absolviert eine Zusatzaufgabe.
- Inselkönig: Kniend stossen sich die Kinder von der Insel. Wer am längsten auf der Insel ist, hat gewonnen.



Alle Formen lassen sich auch im Sand, auf der Wiese oder im Schnee ausführen. Achtung Skischuhe!



Versucht, ob ihr die Drehscheibe und die Matte für Fuss/Hand-Positionen bzw. Bewegungen einbeziehen könnt. Lasst eure Fantasie spielen!

SWISSSKI

GRAND PRIX MIGROS

SWISSSKI MIGROS



MIGROS
Ferien-Vacances

Hauptsponsor Swiss-Ski



Sponsoren Swiss-Ski

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

Dank

Herzlichen Dank an unsere Hauptsponsoren, die dieses Projekt neben ihrer grosszügigen Unterstützung des Verbandes ermöglicht haben. Denn nur mit einer guten Trainings- und Ausbildungsstruktur kann man im heutigen Spitzensport noch Erfolge erbringen.

