

Sportprogramm 5 (Wintersportprogramm)

Vorbereitung: Folgende Materialien benötigst du:

- 4 Mülltüten
- 1 Seil
- 1 Löffel
- 3 Hütchen oder 3 leere Plastikflaschen oder 3 Töpfe
- eventuell einen Eimer

Erwärmung: 5 min im Schnee laufen

Hauptteil 1: Wähle eine Runde, die zwischen 20 und 40 Meter lang ist, aus.



4 Runden „Roller“. Wechsele das Bein nach jeder Runde. Unter einem Fuß ist die Tüte.



1 Runde „Schneepflug“. Unter beiden Händen ist eine Tüte.



4 Runden „Skilanglauf“. Unter jedem Fuß ist eine Tüte.



1 Runde „Husky“. Unter jedem Fuß und Unter jeder Hand ist eine Tüte.



2 Runden „Schneeballlauf“. Der Schneeball ist auf dem Löffel.



1 Runde „Rutschpartie“. Die Tüte ist unter den Knien.



2 Runden „Schlittenhund“. Unter den Knien des Schlittenführers ist eine Tüte.

Hauptteil 2:



Zielwerfen auf Hütchen, Töpfe oder leere Plastikflaschen



Zielwerfen in einen Eimer oder in einen Kreis

Wie viele Treffer schaffst du bei 10 Würfeln?

Abschluss:

Blinde Kuh: Wo ist der Schneemann?

Finde durch Kommandos deines Partners den Schneemann. Deine Augen sind verbunden.



Führe das Sportprogramm mindestens 3-mal in der Woche aus. Du kannst natürlich auch zusätzlich rodeln. Vielleicht reicht der Schnee auch zum Skifahren.