

Laufen

3-7 Jahre:



3 Jahre: mindestens 3 Schneebälle (einzeln) über eine Strecke (individuell anpassen) von A nach B transportieren.

Für den Transport können Hände aber auch ein Schlitten benutzt werden.

4 Jahre: siehe oben; 5 Schneebälle benutzen und Slalomparcour einbauen

5 & 6 Jahre: siehe oben; bei einem Komando, gibt es eine Zusatzaufgabe (zbs. Rückwärts laufe)

7 Jahre:

siehe oben;

Anzahl der Schneebälle erhöhen und den Schwierigkeitsgrad der Zusatzaufgaben

Springen

3-7 Jahre:

Wenn die Schneehöhe nicht ausreichend ist, können auch andere Erhöhungen verwendet werden – Achtung Rutschgefahr!



3 Jahre: eine stabile Erhöhung aus Schnee bauen, Niedersprung in den Schnee

4 Jahre: siehe oben; eine größere Erhöhung bauen (bei Bedarf Stufe einbauen)

5 Jahre: siehe oben; zusätzlich kleine Schneemauern zum Hüpfen einbauen

6 & 7 Jahre:

siehe oben,
Schwierigkeitsgrad
weiter erhöhen

Werfen

3-7 Jahre:

Zusatzaufgabe: Ein Schnee-Jolinchen bauen



3 Jahre: Schneeballweitwurf Ziellinie in den Schnee ziehen und Entfernung langsam steigern; Schneeball werfen auf ein unbewegtes Ziel (Baum)

4 Jahre: siehe oben, Entfernungen weiter erhöhen

5 Jahre: siehe oben, Entfernungen weiter erhöhen, kleiner Ziele wählen

6 & 7 Jahre:
siehe oben,
Entfernung weiter erhöhen;
bewegte Ziele
(Mama/Papa) dazu nehmen

Für alle Alterstufen:
Schneeballschlacht :)

Balancieren

3-7 Jahre:

Entsprechend der Schneesverhältnisse: Entweder eine stabile „Mauer“ aus Schnee bauen oder einen „Graben ziehen“



3 Jahre: vorwärts über eine breite Mauer oder durch einen breiten Graben balancieren

4 Jahre: vorwärts balancieren. die Mauer höher und schmaler bauen; den Graben schmaler ziehen; kleine Hindernisse aus Schnee oder auch aus Ästen einbauen und/oder Kurvoneinbauen

5 & 6 Jahre: vorwärts und rückwärts balancieren: Aufbau wie oben; Höhe und Breite der Mauer/ Graben verändern, was es schwieriger macht; Fuß kurzzeitig lösen

7 Jahre:

Aufbau wie oben; zusätzlich etwas wie einen Handschuh auf dem Kopf balancieren



Rollen

3-7 Jahre:

(im weichen Schnee)



3 Jahre: Rollen über Körperlängsachse
"wie ein Baum" (Arme über den Kopf
und Beine gestreckt)

4 Jahre: Rolle vorwärts in die
Rückenlage

5 Jahre: Rolle vorwärts in den Sitz

6 Jahre: Rolle vorwärts in den Sitz oder
Stand

7 Jahre: Rolle rückwärts

