

Mach dich fit!

Beim Sport, Spiel und Lernen muss man sich wohlfühlen. Wenn du konzentriert bist, kannst du besser üben bzw. deinen Wettkampf erfolgreicher durchführen. Also, Körper und Geist gehören zusammen, deswegen muss beides trainiert werden.

?!

2



3



5



6



Gymnastik für Geist und Körper

1. Trinke ein Glas Wasser und denke dabei: „Ich schaffe es.“
2. Massiere beide Ohrmuscheln gleichzeitig an der äußeren Rundung von oben bis zu den Ohrläppchen mehrere Male.
3. Überkreuztanzen: Stelle flotte Musik an und tanze dazu, indem du erst mit der rechten Hand das linke Knie berührst und dann die rechte Hand nach hinten schwingst. Anschließend geht es umgekehrt und immer abwechselnd weiter.
4. Nun berührt deine rechte Hand die linke Hacke hinter dem Rücken, führe das Gleiche mit der linken Hand durch.
5. Elefanten-Acht: Strecke den rechten Arm nach vorne und lege das rechte Ohr auf die rechte Schulter. Das ist der Elefantenrüssel, mit dem du nun eine große Acht in die Luft malst. Dabei geht dein ganzer Körper mit, sei locker in den Knien. (fünf- bis sechsmal mit jedem Arm)
6. Die Glocke: Kreuze die Beine, Oberkörper und Arme hängen locker nach vorne am Körper herunter, nun schwingst du den Oberkörper einige Male hin und her wie einen Glockenstrang. Wechsle nach einiger Zeit die Beine, das hintere kommt nach vorn. Diese Übung bringt Körper und Geist so richtig in Schwung.
7. Nun noch einen Schluck Wasser!

„Laufe“ den Fackelläufer bunt!

Der Fackelläufer ist in einzelne Felder aufgeteilt, mit jeweils einer Zahl. Um die Felder auszumalen, musst du aber zunächst ein wenig trainieren. Die Zahl verrät dir, wie viele Hallenrunden du zu laufen hast, bevor du das Feld ausmalen darfst.



So trainierst du
deine Ausdauer.





Veranstaltet einen
„Abfahrtslauf“!

Der große Abfahrtslauf

Stellt euch vor, wir sind auf einer Ski-Freizeit und gleich beginnt der große Abfahrtslauf. Wir müssen uns darauf vorbereiten. Zuerst brauchen wir flotte Musik, damit geht es leichter.

Es geht los:

Alle Kinder verteilen sich im Raum, so dass jeder genug Bewegungsfreiheit hat. Die einzelnen Anweisungen werden vom Lehrer zugerufen und gleichzeitig vorge-macht. Die Schüler versuchen, die Bewegungen nach-zumachen.

Eine gute Ausrüstung ist im Winter wichtig.

Wir ziehen uns erst einmal an:

- Skihose und Jacke anziehen, den Helm nicht vergessen
- in die Skischuhe steigen und sie zuschnallen
- Handschuhe und Skibrille in der Hand halten



Mit dem Bus zum Sessellift:

- in den Bus einsteigen und sich hinsetzen. Die Fahrt dauert 30–60 Sekunden (Haltet durch, euer Lehrer hat die Stoppuhr!)

Wir prüfen unsere Skiausrüstung:

- Skier holen und zum Platz tragen
- Kanten der Skier testen
- Skischuhe in die Bindung stellen und auf Festigkeit überprüfen
- an den Skistöcken Schlaufen und Teller kontrollieren

**Alles in Ordnung? Auf zum Sessellift!**

- auf den Skiern zum Lift schieben und hinten an der Warteschlange anstellen
- mit den Stöcken in der Hand in einer Reihe hintereinander stehen. Abstand halten wegen der Skier
- schrittweise vorwärts gehen
- sich über das Rennen unterhalten

Achtung, der Lift kommt! (Zweier-Sessel)

- zu zweit nebeneinander stehen und die Stöcke in der äußeren Hand halten
- die Skier parallel zueinander ausrichten
- nach hinten sehen und auf den Sessel setzen
- Sicherungsbügel runterklappen (Fahrtdauer: 60 Sekunden, Lehrer stoppt die Zeit)

Bereitmachen zum Ausstieg!

- Sicherungsbügel hochklappen
- gleichzeitig aufstehen und den Sessel verlassen
- zum Start rutschen

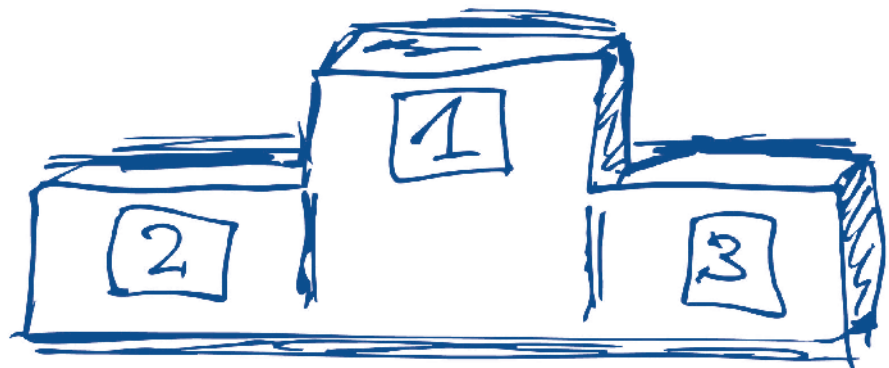
So – nun beginnt das Rennen.**Auf die Plätze ... Fertig ... Los!**

(Dauer: ca. 90 Sekunden, der Lehrer stoppt die Zeit)

- in die Hocke gehen und die Skistöcke nach hinten halten
- in den Knien wippen
- um die Tore fahren – dabei den Oberkörper nach rechts bzw. nach links legen – kleiner Sprung
- Zieleinfahrt und bremsen nicht vergessen

Toll gemacht! Auf geht's zur Siegerehrung!

- Skier abschnallen und über eine Schulter legen
- Skistöcke in die andere Hand nehmen
- zum Siegerpodest gehen und auf das Podest steigen
- allen Freunden und Verwandten zuwinken



Denksport beim Eishockey

Beim Eishockey steht es nach der regulären Spielzeit 3:3. Susi ist verärgert, dass sie das Spiel verpasst hat. Sie möchte nun unbedingt von ihrem Bruder wissen, wie es nach dem ersten und dem zweiten Drittel stand. Allerdings möchte er es ihr nicht gleich verraten. Verschmitzt antwortet er: „Ein kleiner Tipp: Im ersten Drittel hat keine Mannschaft ein Tor geschossen. Jetzt musst du raten, wie das zweite Drittel ausging!“



①

0:0	1:0	2:0	3:0
0:1			
0:			
0:			

②

Endstand	0:0	1:1	2:2	3:3	4:4
Anzahl möglicher Zwischenstände					

Auch nach der Verlängerung bleibt es beim Unentschieden, es kommt also zum *Penalty-Schießen*. Das ist ein bisschen wie der Elfmeter im Fußball. Von jeder Mannschaft treten zunächst drei Spieler an. Sollte es danach noch keinen Sieger geben, tritt jeweils ein weiterer Spieler an, bis es einen Gewinner gibt.



1 Überlegt gemeinsam!

Tragt die möglichen Zwischenstände nach dem zweiten Drittel in eine Tabelle ein!

2 Wie viele Möglichkeiten hätte es bei den Endständen 0:0, 1:1, 2:2, ... gegeben? Was fällt dir auf?

3 Welche Ergebnismöglichkeiten des Penalty-Schießens gibt es? Es geht nun wieder bei 0:0 los.

