

## Übungen und Spiele zur Erwärmung

Stangenwald	durch eng stehende Stangen gehen (Ebene, Hang) ohne bzw. mit 1 oder beiden Ski; Stangen (Stöcke) dürfen nicht umfallen
Übungen mit Skistock	gymnastische Übungen (Gymnastikstab), Balancierübungen (Hand und Fuß), ev. Wurf- und Fangüb. (Vorsicht!)
McDonalds	auf Kommando in vorgegebenen Gruppen zusammenfinden; wer zu langsam ist oder keine Gruppe findet, bekommt Minuspunkt oder macht kleine Aufgabe Hamburger – zwei Schüler liegen kreuzweise übereinander BigMac – drei Schüler liegen übereinander Milchshake – drei Schüler sitzen und halten Hände, in der Mitte steht einer Kleine Pommes – 5 Schüler stehen eng beisammen, Arme hoch Chicken McNuggets – 6 Schüler stehen in Gasse und „flattern“ mit Armen
Freunde suchen	Gruppe läuft durcheinander, Lehrer ruft z. B. „im Grätschstand in Reihe zu dritt); Minuspunkte oder kleine Übung wer falsch steht oder keinen Partner hat
Hundehütte	Innenkreis steht im Grätschstand; Außenkreis ist mindestens einer mehr und läuft in vorgegebene Richtung; auf Kommando „Hundehütte“ versucht jeder Außenläufer sich zwischen die Beine eines Innenspielers zu kauern, wer keinen gefunden hat ist wieder Läufer, die anderen wechseln
Der Dritte läuft	zwei Spieler bilden ein Paar (wenig Spieler auch 1 Spieler mit einem Stock), ein Fänger verfolgt einen Läufer; stellt sich Läufer an ein Paar, muss der überzählige Läufer wegrennen
Der Dritte schlägt	wie oben, nur wird der überzählige Läufer zum Fänger und der Fänger zum Läufer
Seitenwechsel	welche Gruppe erreicht zuerst die andere Seite; Bewegungen variieren
Schwarzer Mann	
Herr Fischer, Herr Fischer, wie tief ist das Wasser?	
Hasche	ohne bzw. mit 1 oder beiden Ski (kleine Gruppen) in allen <b>Variationen Skiberührung = Abschlag</b>
Steh! Geh!	ca. ¼ der Gruppe sind Fänger und versuchen alle Läufer abzuschlagen; wer gefangen wurde steht im Grätschstand; Läufer können sich befreien, indem sie bei einem Gefangenen durch die Beine kriechen
Zieh- und Schiebeübungen	Ziehender/Schiebender mit oder ohne Ski; der anderer kann ggf. Zusatzübungen ausführen (z. B. ein Bein anheben ...)
Fußball, Handball,	ohne Ski oder mit 1 Ski; Stocktore; Vorsicht!
Frisbee	Scheibe soll hinter gegnerischer Grundlinie abgelegt werden, Abspielen nach vorn ist verboten
Elefantenwaschen	Lehrer erzählt, wie der Elefant gewaschen wird, alle machen Bewegungen mit : B. „Zuerst waschen wir das rechte Ohr, dann laufen wir um den Elefant herum und waschen das linke Ohr ...“

Irrgarten	im Neuschnee Pfade trampeln, nur auf diesen darf sich bewegt werden; z. B. Hasche spielen oder alle bewegen sich im Irrgarten, wenn sich zwei treffen, klatschen sie mit beiden Händen ab, drehen um und laufen weiter
Passt! Passt nicht!	alle haben 1 Stock in rechter oder linker Hand, wenn sich zwei treffen, tauschen sie miteinander die Stöcke, wenn sie zusammen passen, d. h. beide haben ihn in der linken Hand oder beide in der rechten; ansonsten laufen sie weiter und suchen neuen Partner zum Tauschen
Kommando Pimperle	Spielregeln wie McDonalds Kommando Laufen – alle rennen im Feld Kommando Pyramide – Grätschstand und Arme hoch Kommando flach – auf Bauch legen Kommando Bock – Bock machen Kommando Fass – Rückenlage, Arme und Beine in die Luft Wird nicht „Kommando“ gesagt, sondern nur z. B. Bock, darf die Bewegung nicht ausgeführt werden!
Einmauern (schwierig)	alle Schüler mit Ski; Gruppe muss einen Hasen so einkreisen, dass er nicht mehr ausreißen kann; über Ski fahren ist verboten
Hasche mit Plumpsack	der Spieler mit Plumpsack (Schaumstoffball) wird vom Fänger verfolgt; Plumpsack kann nach 3 Schritten abgespielt werden; Achtung: Fänger fängt Spieler nicht Plumpsack!
Stockraub	auf der einen Site des Feldes sind Stöcke auf der anderen die Läufer; dazwischen ca. 3 Fänger; Läufer müssen zur anderen Seite und Stock holen; wer abgeschlagen wird, muss zurück (natürlich ohne Stock) und neuen Anlauf nehmen
Spiele mit Schwungtuch	
Rechenkönig	2 Mannschaften gegenüber (20 m), jeder Spieler eine Zahl, Lehrer stellt Rechenaufgabe – entspr. Spieler muss zu Markierung in Mitte laufen, Siegermannschaft Punkt