



Stundenbeispiel Erwachsene

Spiele im Schnee

Wettkampf, Spaß und Entspannung in der kalten Jahreszeit

Vorbemerkungen/Ziele

In der kalten Jahreszeit gibt es kaum etwas Schöneres, als den Schnee unter den Füßen zu spüren und in sich in der kühlen Luft auszuupern. Sobald der Körper aufgewärmt ist, machen motorische Herausforderungen in der Gruppe besonders viel Spaß. Die hier vorgestellte Bewegungseinheit im Schnee greift diese motorischen Herausforderungen mit einem sanften Einstieg auf und endet nach einem actionreichen Teamspiel mit einer kreativen Gruppenarbeit und einer entspannenden Wahrnehmungsübung.

Alle Spiele sind für eine gemischte Altersgruppe im Alter von 16 bis 60 Jahren geeignet und können bei Bedarf in der Intensität variiert werden.

Die Bewegungsstunde „Spiele im Schnee“ ist an unterschiedliche Schnee-verhältnisse anpassbar. Bei extremer Kälte sollten die Spielphasen verkürzt werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Schneeball-Begrüßung

- Alle Teilnehmenden (TN) stehen zusammen mit der Übungsleitung (ÜL) im Innenstirnkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und stellt das Stundenthema vor. Des Weiteren weist sie die TN auf mögliche Risiken (z. B. Ausrutschgefahr) bei den Spielen im Schnee hin.

Jede*r TN nimmt sich eine Handvoll Schnee und stellt sich mit Namen und einer individuellen Bewegung vor. Der Schneeball soll kreativ in die Bewegung integriert werden. Z. B. kann beim Vorstellen der Schnee von einer Hand zur anderen geworfen werden.

Alle anderen TN machen die Bewegung mit.



Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 Erwachsene im Alter von 16–60 Jahren

Material:

Möglichkeit zum Abspielen von Musik, z.B. Mobiltelefon, Markierungshütchen, 2 Schneeschaufeln, 2 bunte Tücher, 15 wasserfeste Sitzunterlagen, ggf. warme Getränke

Ort:

Freifläche im Schnee (Wiese, Park, Schulhof)

Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Einstieg in die Stunde, Erläuterung von Sicherheitsmaßnahmen, Aufwärmen, spielerisches Kennenlernen, erste Bewegung bei kalter Witterung und ggf. rutschigem Untergrund
- ✓ Auf angemessene sporttaugliche Winterbekleidung achten – insbesondere wasserdichte Schuhe. Handschuhe und Mütze sollten für den individuellen Bedarf griffbereit sein.
- ✓ Bei sonnigem Wetter unbedingt Sonnenschutz bereithalten und nutzen.
- ✓ Bei rutschigem Untergrund immer auf Sicherheit achten und das Bewegungstempo entsprechend anpassen. Daher bei hartem oder leicht vereistem Schnee mehr Zeit zum Aufwärmen einplanen.

Stundenverlauf und Inhalte

● Warmlauf-Varianten im Schnee

- Die TN bewegen sich kreuz und quer durcheinander auf einer markierten Spielfläche.

Die ÜL gibt Warmlauf-Varianten vor:

- 1 **Schneestapfen:** Langsames Laufen oder Walken durch den Schnee, dabei bewusst die Knie hoch anheben und eine eigene Spur im Schnee ziehen
- 2 **Spurensuche:** Die TN suchen sich immer wieder eine andere Person aus, in deren Fußspuren sie hinterherlaufen (Gänsemarsch).
- 3 **Schneetanz:** Leichte Bewegungsabläufe zu einem inneren Rhythmus, z. B. kreisende Bewegungen mit Armen, Beinen oder Hüfte, Tanzschritte und Drehungen.
- 4 **Gelenkmobilisation:** Mobilisation der Arme, Schultern und der Hüfte im Stehen (z. B. Schulterrotation mit Rumpfbewegungen, Knieheben Richtung Brust, Beinschwung aus der Hüfte, seitliche Rumpfbeuge)

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Schnee-Staffellauf

- Die Gruppe bildet drei Teams zu je 5 Personen.

Die ÜL markiert drei parallele 20-m-Laufbahnen und legt die Startlinien und die Wendepunkte fest.

Klassischer Staffellauf durch den Schnee

Jedes Team nimmt sich einen Schneeball als Staffelstab. Auf Ansage der ÜL wird die Staffeltrecke in unterschiedlichen Fortbewegungsarten absolviert – Rückwärtslauf, Seitgalopp, Hopslerlauf usw.

Staffellauf-Variante:

Staffellauf nach vorgegebener Zeit. Jede*r TN bringt vom Wendepunkt einen Schneeball mit. Das Team, welches die meisten Schneebälle gesammelt hat, gewinnt.

● Schneeballzielwurf-Turnier

- Gemeinsam werden fünf Schneeball-Wurf-Stationen im Kreis angeordnet aufgebaut. Die TN bilden 5 Kleingruppen. Nach einem Rotationsprinzip im Uhrzeigersinn absolvieren die TN bzw. die Kleingruppen die Stationen der Reihe nach.

Die fünf Schneeball-Wurf-Stationen:

1. **Baumtreffer**
(alternativ in Schnee gezeichneter Baum)
2. **Schneehaufentreffer**
3. **Kreistreffer**
4. **Wasserfeste Sitzunterlagen-Treffer**
5. **Trinkflaschentreffer**

Jede*r TN hat 3 Würfe pro Station.

Die TN zählen ihre Treffer selbstständig. Die ÜL notiert nach jeder Runde die Punkte in einer Liste.

Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt.



Absichten und Hinweise

Autor:
Marcel Lamers

- ⊙ Die TN sollen sich an die Kälte und den Untergrund gewöhnen und ihre Körpertemperatur erhöhen. Vorbereitung der Muskeln und Gelenke auf die Belastung
- ✓ Ggf. beim Schneetanz Musik einspielen
- ✓ Die ÜL achtet bei allen TN auf ein gleichmäßiges individuelles Tempo und weist die TN immer wieder darauf hin, das Bewegungstempo dem Schneeuntergrund anzupassen.

- ⊙ Die TN sollen intensive Bewegungen ausführen, Teamgeist entwickeln und verschiedene Bewegungsformen im Schnee erproben.

- ✓ Die TN auf eine mögliche Rutschgefahr hinweisen
- ✓ Steigerung durch Hindernisse aus Schneehaufen möglich
- ✓ Genügend Erholungspausen einplanen
- ✓ Bei der Variante muss die ÜL die Möglichkeit haben, die Zeit zu stoppen – Stoppuhr oder Mobiltelefon bereithalten.

- ⊙ Die TN sollen ihre Wurfkoordination und -präzision schulen (Förderung der Auge-Hand-Koordination), verschiedene Wurftechniken erproben und Wettkampfcharakter erleben.

- ✓ Nach zwei Stationen einen kurzen Lauf um die gesamte Fläche der Stationen einplanen, falls den TN kalt werden sollte.

- ✓ **Hinweise an die TN:**
 - Schneebälle nicht zu hart pressen
 - Sicherheitsabstand einhalten

- ✓ Punktesystem nach Schwierigkeitsgrad:
Große Trefffläche = 1 Punkt und
kleine Trefffläche = 2 Punkte

- ✓ Die ÜL weist die TN immer wieder darauf hin, dass Abstand zwischen den Werfer*innen eingehalten wird und kein Schneeball auf Personen geworfen werden darf.

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Flaggen catchen im Schnee

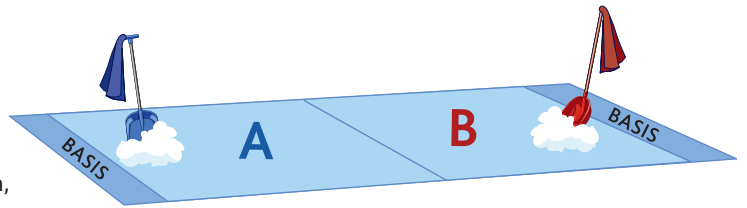
- ☉ Auf einem Spielfeld (ca. 30 x 20 m) wird eine Mittellinie markiert. Die beiden bunten Tücher werden als Flaggen gut sichtbar am Stil einer Schneeschaufel befestigt. Die TN bilden zwei Teams.

Zwei Teams haben das Ziel, die Flagge des gegnerischen Teams zu erobern und in die eigene Basis zu bringen, während die eigene Flagge verteidigt werden soll.

Vor Beginn des Spiels schaufelt jedes Team am äußersten Rande der eigenen Spielfeldhälfte einen Schneehaufen, auf dem ihre „Flagge“ weht.

Startpunkt für die „Eroberung“ ist die eigene Flagge.

Eine Berührung (Antippen) durch einen Spieler bzw. eine Spielerin im Feld des anderen Teams führt dazu, dass dieser bzw. diese TN eine Auszeit in der „Basis-Zone“ bei der gegnerischen Flagge nehmen muss. Dort kann der bzw. die TN erst wieder mitspielen, wenn ein eigenes Teammitglied ihn bzw. sie freischlägt.

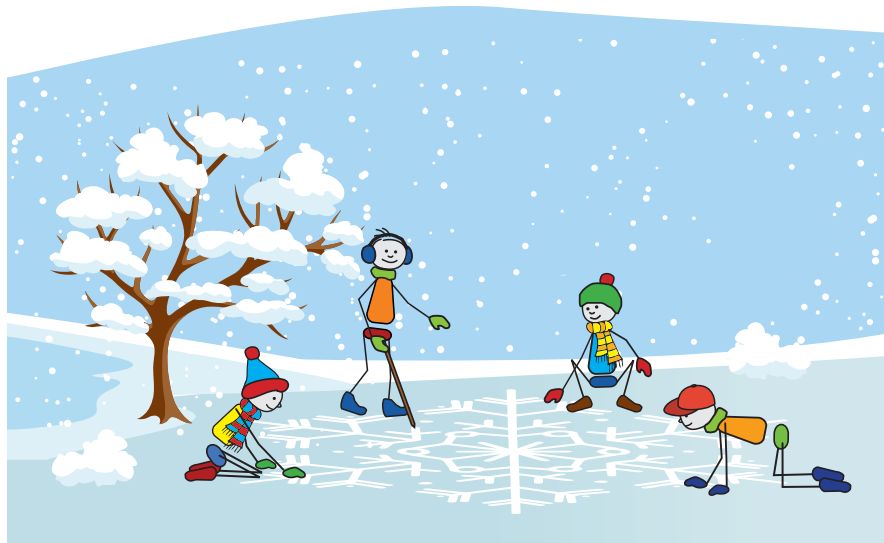


SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● Schneemandala

- ☉ Die Gruppe bildet einen großen Kreis. Jede*r TN erhält darin einen eigenen Kreisabschnitt.

Alle TN arbeiten gemeinsam an einem großen Schneemandala. Jede*r TN gestaltet ihren bzw. seinen Abschnitt individuell mit Mustern und kleinen Figuren aus Schnee.



AUSKLANG (5–10 Minuten)

● Schnee-Meditation

- ☉ Alle TN sitzen oder stehen im Kreis auf wasserfesten Unterlagen.

Die TN sollen bewusst die Winteratmosphäre wahrnehmen, ihren Atem spüren und den Wintergeräuschen lauschen. Hierbei können sie auch gerne ihre Augen schließen.

Anschließend sollte den TN noch die Möglichkeit gegeben werden, ihre Eindrücke zu den Spielen im Schnee zum Ausdruck zu bringen.

Zum Abschluss der Stunde führt die Gruppe eine gemeinsame „La-Ola Welle“ im Schnee durch.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung und Entwicklung von Teamwork, Schulung von taktischem Denken, Ausdauerförderung
- ✔ Die ÜL achtet auf Fairplay und übernimmt die Schiedsrichterfunktion.
- ✔ Die ÜL achtet bei der intensiven Belastung auf mögliche individuelle Erschöpfungszustände bei den TN.

- ☉ Die TN sollen zur Ruhe kommen, Kreativität entwickeln und Gemeinschaftsgefühl erleben.

- ✔ Die ruhige und kreative Tätigkeit fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe und dient als Übergang zur Entspannung.

- ☉ Ruhige Atmosphäre zum Stundenende schaffen, zur Ruhe kommen, Förderung der bewussten Entspannung, Reflektion der Bewegungseinheit

- ✔ Für jede*n TN eine wasserfeste Unterlage bereithalten. Die TN sollen ggf. wärmere Kleidung (Jacke, Mütze, Handschuhe) überziehen.

- ✔ Am Ende der Stunde können auch noch warme Getränke bereitgestellt werden.