



Übungsidee: Schlittenfahrt für die ganze Familie

1. „Heute werden wir Schlittenfahren. Wir laufen mit dem Schlitten den Berg hinauf.“
Auf dem Platz gehen, mal schneller, mal langsamer. Eine kurze Pause machen und weiterlaufen.
2. „Es ist ganz schön kalt. Unsere Hände frieren trotz Handschuhen.“
Hände reiben, in die Hände pusten
3. „Wir sind endlich oben angekommen. Wir genießen die Aussicht vom Berg. Die Sonne scheint trotz der Kälte herrlich.“
Nach links schauen, nach rechts schauen. Die Hand als Sonnenschutz vor die Stirn legen. Nochmal nach links und rechts schauen.
4. „Wir sind bereit. Schauen noch einmal die Abfahrt hinunter und entdecken Bekannte, die uns winken.“
Arme nach oben strecken, tief ein und ausatmen. Winken.
5. „Wir setzen uns bequem auf den Schlitten und beugen uns etwas nach vorne um uns festzuhalten.“
Bequem auf den Stuhl setzen. Mit dem Gesäß auf dem Stuhl hin und her rutschen. Nach vorne beugen, die Hände auf die Knie stützen.
6. „Los geht's. Wir sind ganz schön schnell und lehnen uns bei der Fahrt wieder etwas zurück, um nicht noch schneller zu werden.“
Auf dem Stuhl nach hinten lehnen.
7. „Oh nein. Ein anderer Schlittenfahrer. Wir müssen ausweichen!“
Den Körper nach links lehnen.
8. „Mist eine Tanne. Wir müssen schon wieder ausweichen.“
Den Körper nach rechts lehnen.
9. „Glück gehabt. Wir konnten beiden Hinternissen ausweichen.“
Tief ein und ausatmen, mit der Hand über die Stirn wischen-
10. „Am Ende des Bergs angekommen, müssen wir bremsen.“
Beide Beine nach vorne strecken und die Zehen zu sich ziehen.
11. „Die Fahrt hat Spaß gemacht. Wir freuen uns.“
In die Hände klatschen.