



Vorwort und Danksagung.....	6
-----------------------------	---

1 Einleitung..... 7

1.1 (Bewegungs-) Lernen im Kindesalter.....	8
1.2 Unterteilung in gängige Altersstufen.....	10
1.3 Das Lernen einer Bewegung.....	12
1.4 Methodische Ansätze, Möglichkeiten und Zugänge.....	17
1.5 Methodische Grundsätze.....	21
1.6 Methodische Hilfsmittel.....	22
1.7 Bewegungslehre für den Kinderskilauf.....	25

2 Spiele und Übungen in der Ebene..... 29

2.1 Hände klatschen und Namen sagen.....	31
2.2 Mein rechter Platz ist leer.....	32
2.3 High Five.....	33
2.4 Magnetismus.....	34
2.5 Versteinern.....	35
2.6 Zwerg - Riese - Storch.....	36
2.7 Elefanten fangen.....	37
2.8 Flieger in der Ebene.....	38
2.9 Der Zirkus ist am Berg.....	39
2.10 Schattenspiel.....	40
2.11 Schnappball.....	41
2.12 Staffellauf.....	42
2.13 Anschnallen.....	43
2.14 Elefantenherde trampelt durch den Dschungel.....	44
2.15 Roller fahren.....	45
2.16 Slalom laufen mit einem Ski.....	46
2.17 Bäume wackeln im Wind.....	47
2.18 Blumen zeichnen.....	48
2.19 Eisenbahn fährt durchs Land.....	49
2.20 Katzen schleichen durch den Schnee.....	50
2.21 Stern übersteigen.....	51
2.22 Pferdeschlittenrennen.....	52
2.23 Hindernislauf.....	53
2.24 Seilziehen.....	54
2.25 Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe.....	55

3 Spiele und Übungen zum talwärts Gleiten..... 57

3.1	Fahren wie ein Zwerg.....	59
3.2	Zwerg - Riese.....	60
3.3	Durch den Tunnel fahren.....	61
3.4	Rennfahrer.....	62
3.5	Einkaufen.....	63
3.6	Cowboy reitet durchs Land.....	64
3.7	Stangentransport.....	65
3.8	Zug fährt ab.....	66
3.9	Hand in Hand.....	67
3.10	Ballkünstler.....	68
3.11	Ball werfen.....	69
3.12	Nebeneinander Ball zuwerfen.....	70
3.13	Tiere gleiten talwärts.....	71
3.14	Schlangen übersteigen.....	72
3.15	Skispringer.....	73
3.16	Hunderttausend Mäuseschritte.....	74
3.17	Hauptfehler - Anweisungen - Aufgabe.....	75

4 Spiele und Übungen zum talwärts Rutschen auf den Innenkanten (Pflug)..... 77

4.1	Standübung Pflug.....	79
4.2	Bälle wegstossen.....	80
4.3	Ball zwischen den Knien.....	81
4.4	Bremslokomotive.....	82
4.5	Im Fahren mehrere Gegenstände wegstossen.....	83
4.6	Pizza - Pommes.....	84
4.7	Lokomotive fährt in den Bahnhof.....	85
4.8	Flugzeuglandung.....	86
4.9	Auto fährt in die Garage.....	87
4.10	Auto bremst vor einer Mauer.....	88
4.11	Hauptfehler - Anweisungen - Aufgabe.....	89



5 Spiele und Übungen zum fahren von Richtungsänderungen

5.1	Würfel und Bälle im Korridor wegkicken	93
5.2	Blinken	94
5.3	Rennwagen fährt in die Boxengasse	95
5.4	Motorrad fahren	96
5.5	Handzeichen geben	97
5.6	Auto fährt in Parklücke	98
5.7	Indianer späht ins Land	99
5.8	Paddelboot	100
5.9	Adler segeln über die Piste	101
5.10	Superman fliegt los	102
5.11	Etwas ins Tal servieren	103
5.12	Zwerg - Riese mit schräg gestellten Stangen	104
5.13	Stubby in Hüfte	105
5.14	Stange in Kniekehle	106
5.15	Hauptfehler – Anweisungen – Aufgabe	107

6 Erlernen des Liftfahrens

6.1	Pyramide hochsteigen	111
6.2	Leiter hochsteigen	112
6.3	Einen Tannenbaum zeichnen	113
6.4	Der Zauberteppich	114
6.5	Schleppliftfahren	115
6.6	Hauptfehler - Anweisungen - Aufgabe	116

7 Anhang

7.1	Materialien und Hilfsmittel im Skikindergarten	118
7.2	Stationenaufbauten	119