

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 12 (1955)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Spiele im Schnee

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

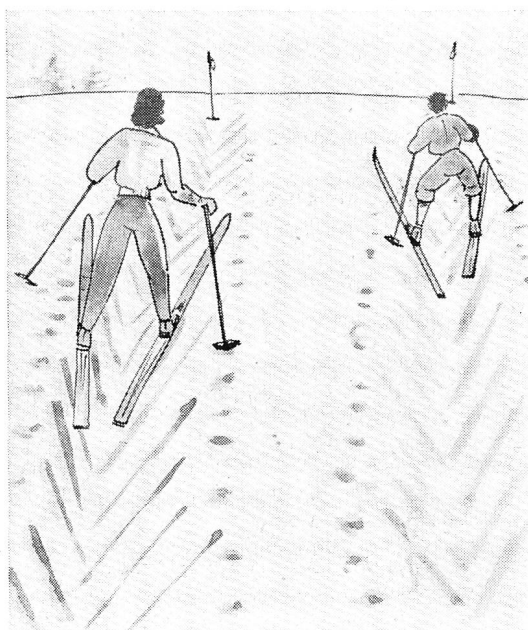
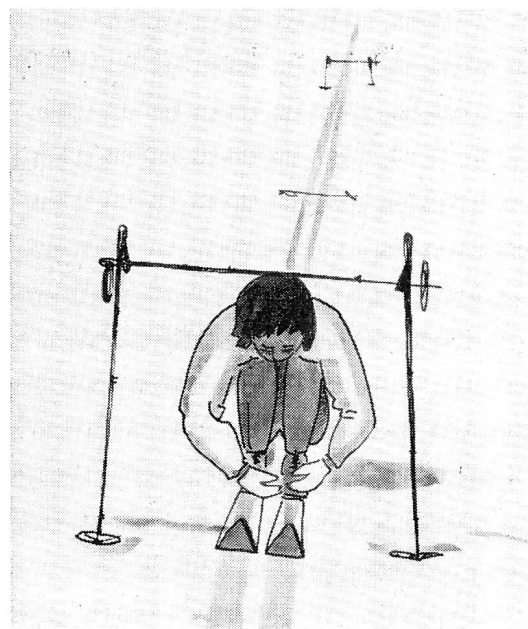
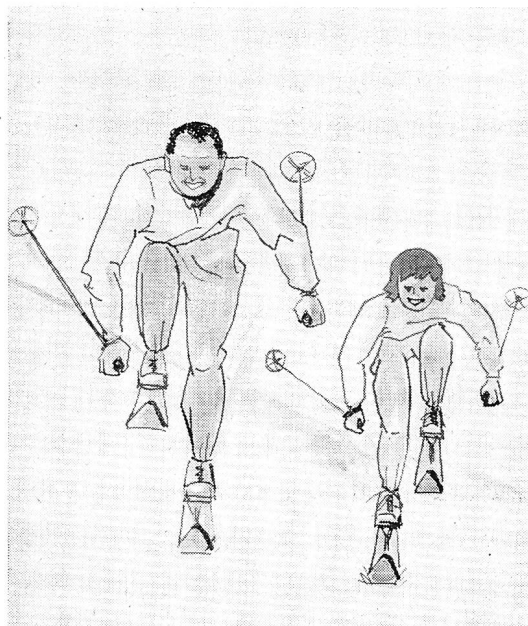
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Spiele i

Eine Lektion für Familienväter, von M



Du bist der Meinung, zum Skilauf gehöre unbedingt eine glattgehobelte mit Rettungsstationen flankierte Piste oder dann weich wattierte Pulverschneehänge. Und wenn es vor der Stadt nur zehn Zentimeter Schnee hat und Du nicht über jedes Weekend ins Oberland fahren kannst, bleibst Du innerlich brummend zu Hause und blätterst vielleicht etwas lustlos in den Büchern, die Du zu Weihnachten bekommen hast. Es scheint fast, als ob sich die feuchte Kälte und die tiefliegende bleigraue Decke des Winterhimmels lähmend auf Deine sonst sprichwörtliche Unternehmungslust gelegt habe. Und doch wäre es gut, wenn Du auch über ein solch graues Weekend hinaus vor die Stadt ziehen würdest, denn die Luft in Deinem Arbeitsraum stiehlt Dir mehr und mehr Dein frisches Aussehen und nagt an Deinem körperlichen Wohlbefinden.

Aber was tun? fragst Du. Wir wollen Dir im Nachfolgenden einige Bewegungs- und Spielformen zur Auswahl unterbreiten, die Du mit Deiner Familie gelegentlich ausprobieren könntest. Wage den Versuch! Du und Deine Frau und vor allem die Kinder werden Spass daran finden und ihr werdet nach einigen Stunden frohen Spiels mit geröteten Wangen glücklich und lebensfroh wieder nach Hause ziehen. Zunächst einige

## Skispiele.

Für diese einfachen Spiele braucht es im allgemeinen wenig Schnee. Ein ebener Platz und ein steinloser, ungefährlicher, leichtgeneigter Hang mit 10 bis 15 Zentimeter Schnee genügen vollauf.

### Einbeinfahren

Auf einer leichten Strecke von ca. 25—30 Metern Länge versucht jedes auf einem Bein zu fahren. Seid ihr alle gute Fahrer, kann der Hang etwas steiler oder mit kleinen Wellen und Mulden versehen sein (Bild 1).

Jede fehlerfreie Fahrt ergibt fünf Punkte. Jedes Abstellen hat einen Punkt Abzug zur Folge.

### Aufheben von Gegenständen

Auf einer Spur (leicht geneigter Hang) legst Du sechs bis acht Gegenstände ab (Handschuhe, Mützen etc.). Je nach Können kann der Hang flacher oder steiler sein.

Wer kann alle Gegenstände während der Fahrt einsammeln? Jeder aufgehobene Gegenstand = 1 Punkt.

### Zielwerfen

Links oder rechts neben der gleichen Spur stellst Du einen Schneemann auf. Jedes hat zwei Schneebälle bei sich und muss nun versuchen, während der Fahrt den Schneemann zu treffen. Jeder Treffer = 5 Punkte.

### Tor- und Hindernisfahren

Aus je drei Skistöcken stellst Du auf einer Strecke von rund 50 m zwei Tore (zwei Stöcke links und rechts der Spur einstecken, dritter Stock quer darüber). Zwischen den beiden Toren legst Du zwei Stöcke quer über die Spur (Abstand von Stock zu Stock 20—100 cm) (Bild 2).

Bei den Toren muss der Fahrer unten durch, ohne den Querstock zu berühren, die quergelegten Stöcke müssen, ohne sie zu berühren, übersprungen werden. Berühren der Stöcke = ein Punkt Abzug.

### Schneeballen

Stelle die ganze Familie so in einem Kreis auf, dass jedes wenden kann, ohne seinen Nachbarn zu gefährden. In der Mitte des Kreises liegen 10 Schneebälle. Ruf nun irgend einen Namen eines Mitspielers. Dieser muss nun sofort auf die Schneebälle zulaufen, während alle andern schnell wenden und sternförmig davonlaufen. Wenn der Aufgerufene den ersten Schneeball in der Hand hat, ruft er «Halt». Von

# Schnee

1 Meier; Zeichnungen von Hs. Brunner

diesem Moment an dürfen sich die Flüchtenden nicht mehr weiterbewegen. Der Aufgerufene versucht nun, mit seinen zehn Schneebällen die Geflohenen zu treffen. Für jeden Treffer erhält er einen Punkt. Wer in einem Durchgang am meisten Punkte erzielt, ist Sieger.

## Stafettenlauf

Nehmen wir an, Ihr seid zu viert: Eltern, ein Junge und ein Mädchen. Vater und Tochter stellen eine Mannschaft und Mutter und Sohn die andere. Am Fusse eines leicht geneigten Hanges stellt sich jede Mannschaft hinter einem Skistock auf. Etwa zehn Meter davon entfernt steht ein zweiter Stock. Auf los laufen die ersten jeder Mannschaft im Grätenschritt bergauf, wenden um den Skistock und müssen auf einem Bein zurückfahren. Die Uebergabe erfolgt durch Handschlag (Bild 3).

Je nach körperlicher Fitness, kann jedes zwei- bis viermal laufen, wobei jedesmal eine andere Art des Zurückfahrens bestimmt werden kann (tiefe Hocke, Wippen, Abheben der Ski links und rechts etc.).

## Spiele ohne Geräte

Wer hat zuerst einen Schneemann gebaut? Bedingungen: Der Schneemann muss mindestens 100 cm hoch sein und Arme, Hals und Kopf und Gesicht haben.

Wer kann die grösste Schneekugel rollen? Zur Verfügung stehen fünf Minuten. Wem die Kugel zerfällt, kann wieder von vorne beginnen (Bild 4).

Wer wirft am weitesten mit einem Schneeball? Jedes hat zehn Schneebälle zur Verfügung.

Wer ist der beste Schütze? Jedes hat zehn Schneebälle. Ziel ist der Stamm eines alleinstehenden Baumes. Wer am meisten Treffer erzielt, ist Sieger.

## Spiele mit dem Schlitten

Welches Deiner Kinder kann im Gehen auf den vor Dir gezogenen Schlitten aufsteigen und stehend mitfahren (Vorsicht!)?

Wer kann dasselbe auf einem Bein? (Nicht auf harter Strasse!) Stafette: Der Start mit den Schlitten befindet sich am Auslauf eines nicht zu steilen Hanges. Die ersten jeder Kolonne laufen mit dem Schlitten bis zu einem markierten Punkt oben am Hang, wenden und fahren zurück zur Uebergabe. Die zweiten übernehmen den Schlitten und eilen den Hang hinauf usw.

Die Abfahrt kann erschwert werden (kniend, stehend, mit dem Rücken voran, auf den Kuven stehend etc. (Bild 5).

Fahre eine Spur vor, die an einem dicken Baumstamm vorbeiführt. Jedes darf dreimal fahren, wobei es jeweils zwei Schneebälle bei sich hat. Während der Fahrt muss es nun versuchen, den Stamm des Baumes zu treffen. Jeder Treffer drei Punkte (Bild 6).

Stecke mit Zweigen einen leichten Slalom ab. Wer kann diesen Slalom mit dem Schlitten fehlerfrei fahren?

Wir hoffen, mit diesen einfachen Hinweisen, Dich aus Deiner Stubenlufflethargie etwas zu lösen und aufzurütteln. Wenn Du nur ein wenig nachsinnst, wird Dein schöpferischer Geist sicher noch weitere Kombinationen dieser Bewegungsformen und andere «glatte» Spiele finden. Auch Deine Kinder können bestimmt noch einige Spielformen von der Schule her und werden bei frohem Tummeln erfinderisch. Der erste Schritt aber ist Männersache — ist Entschlusskraft, ist Wille. Der zweite heisst: Phantasie.

Eines ist sicher: Auf diese Weise kannst Du mit Deiner Familie einen schönen, erlebnisreichen Wintertag verbringen. Versuch es einmal! Die Kinder werden Dir dankbar sein, und Dir und Deiner Frau wird die Arbeit am Montag doppelt so leicht fallen.

