



Sissis Bewegungstipp Nr. 28

Der Herbst ist da. Und danach kommt der ...? Richtig, der Winter! Die guten Schifahrer, oder die berühmten Schispringer, aber auch die Langläuferinnen und Langläufer trainieren schon fleißig, damit sie richtig fit sind, wenn der erste Schnee fällt.

Das sollten wir auch tun! Zeig mir, wie eine Schifahrerin oder ein Schifahrer fährt. Stimmt, sie gehen ein wenig in die Hocke, halten die Stöcke nach hinten und wedeln durch die Torstangen.

Wie springen die Schispringerinnen und Schispringer? Ganz genau so – sie springen am Schanzentisch hoch, um möglichst weit zu fliegen. Beim Landen strecken sie die Arme zur Seite. Versuchs mal.

Und zum Schluss zeigst du noch, wie das Langlaufen aussieht. Wenn du das nicht weißt, bitte Mama oder Papa, es dir vorzumachen.

Otto und Lotte wünschen dir viel Spaß beim Training.

