

Winterfreunde aufgepasst, diese Woche verabschieden wir uns vom Schnee mit einem kleinen Schneesport Training!

1. Nenne **5 Sportarten** die auf dem Eis oder auf Schnee stattfinden. Schreibe in Klammern eine Fähigkeit oder Fertigkeit, die du für diese Sportart brauchst.
Bsp: Curling (Rhythmus- und Konzentrationsfähigkeit)

-
-
-
-
-

2. Zeichne eine Situation oder einen Gegenstand deiner Lieblings-Wintersportart:



3. Beschreibe eine sportliche Übung, die für eine der genannten Sportarten hilfreich ist:

4. Führe die **österreichische Winterolympiade** unter folgendem Link (https://youtu.be/ge2WlIt3_cs) **dreimal** bis zur nächsten Woche aus. Dokumentiere jedes Mal:

	Intensität	Uhrzeit	Motivation (vorher/nachher)
1. Training			
2. Training			
3. Training			

Intensität = Anstrengung → niedrig/mittel/hoch

Motivation → niedrig/mittel/hoch