

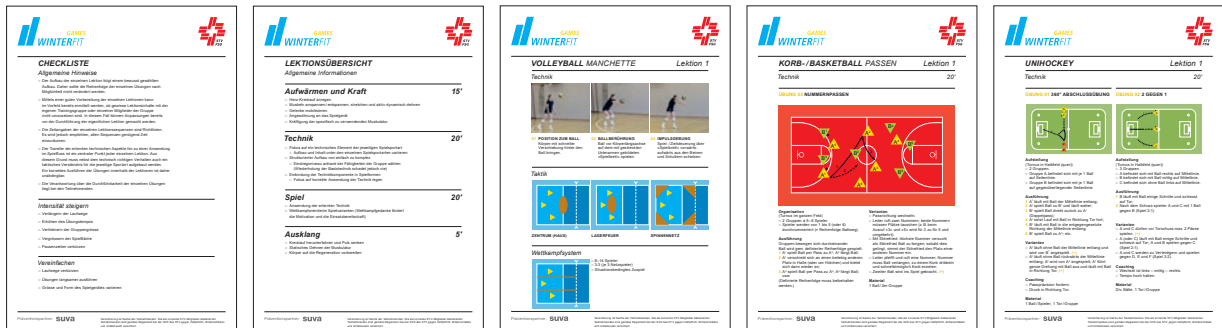
# Wie funktioniert Winterfit Games

## Unterlagen

Lade dir unter [www.winterfit.info](http://www.winterfit.info) alle notwendigen Unterlagen herunter und verschaffe dir einen Überblick.

Folgende Dokumente stehen dir für deine Lektionen zur Verfügung:

- Checkliste
- Lektionsübersicht
- Lektionsvorbereitung und -inhalt



## Bereite deine Lektion im Rahmen deiner Turnhalle / Sportanlage vor

Bedenke dabei folgende Punkte:

- Prüfe, ob alle benötigten Materialien der Lektion in deiner Halle vorhanden sind.
- Berechne genügend Zeit für das Aufstellen ein.
- Teile die Halle optimal auf, um alle Übungen umzusetzen.
- Passe die Lektion an die Fähigkeiten deiner Gruppe an.

## Führe deine Winterfit-Lektion in deiner Turnhalle durch

1. Aufwärmen – anhand der Lektionsvorbereitung
2. Techniktraining – Fokus auf Ausführung und Verbesserung der Gerätehandhabung
3. Spiel – Anwenden der erlernten Technikaspekte in verschiedenen wettkampfmässigen Spielformen
4. Cool down – Kreislauf herunterfahren und Körper auf die Regeneration vorbereiten