

# Skilanglauf: Nachahmungsspiele

**Kinder lieben Herausforderungen. Diese Übung gibt ihnen die Möglichkeit dazu: Im Wald und in der Gruppe müssen sie verschiedene Aufgaben erfüllen.**

Auf einem Postenlauf durch den Wald trifft die Gruppe immer wieder auf eine Postentafel mit einer Aufgabe. Wer kann alle Aufgaben lösen?

## Aufgaben:

- Elchgang – Laufen im Trab eines Elches.
- Tatzelwurm – Im Grätenschritt einen Hang hochklettern.
- Achterbahn – In der Gruppe hintereinander den Hang hinunterfahren.
- Express-Post – Auf einer Rundstrecke ein Stafettenholz dem vorderen Läufer übergeben und langsam weiterlaufen.



## Übungen angemessen variieren

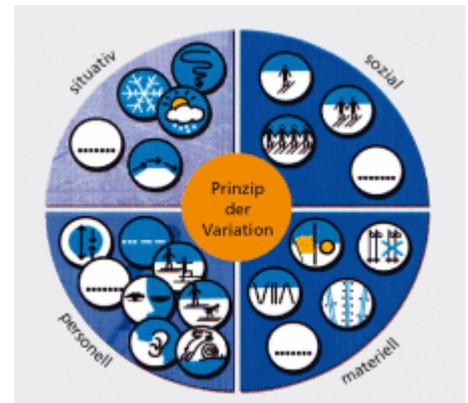
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

**Situativ** = Geländehilfen, Wetter- und Schneebedingungen, Loipen und Spuren.

**Sozial** = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

**Personell** = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder **miteinander**, usw.

**Materiell** = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



Das Prinzip der Variation

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO