

Skitouren – Aufwärmen: Der Wolf ist da!

Dieses Spiel aktiviert das Herz-Kreislauf-System besonders intensiv und fördert die Reaktion.



Die Ski sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Spielfeld abstecken und einen der TN zum Wolf bestimmen. Der Wolf befindet sich ausserhalb des Spielfelds, die übrigen TN – die Schafe also – ebenfalls, aber auf der gegenüberliegenden Seite. Sobald der Wolf ein Zeichen gibt, überqueren die Schafe das Spielfeld. Der Wolf macht dasselbe und versucht, so viele Schafe wie möglich zu fangen, indem er sie mit der Hand berührt. Die gefangenen Schafe werden nun selbst zu Wölfen. Bleibt nur noch ein Schaf übrig, übernimmt es für die nächste Runde die Rolle des Wolfs.

Variationen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Fortbewegung mit Skating (Ski ohne Felle).

schwieriger

- Die Schafe dürfen sich beim Queren des Spielfelds nur vorwärts bewegen.

Bemerkung: Aufstiegsmodus: Ski angeschnallt, Schuhe offen, Fersenbacken frei, Felle aufgezogen.
Abfahrtsmodus: Ski ohne Felle, angeschnallt, Schuhe geschlossen, Fersenbacken verriegelt.

Rahmenbedingungen

Gelände: flach

Material: -

Gruppengrösse: 8-12

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Gehen

Dauer: 10' **Phasen:** F2-T1

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO