

# Skilanglauf: Tatzelwurm-Stafette

Beim lustigen Gruppenerlebnis schulen die Kinder in dieser Übung ihr Rhythmusgefühl und die Gleichgewichtsfähigkeit.

Zwei Stafetten mit mehreren Kids versuchen ganz nahe beieinander einen Tatzelwurm zu kreieren. Wer hat das Spielfeld am schnellsten überwunden.



## Variationen

### schwieriger

- Hin und zurück mit Drehen um eine Stange
- Hindernisse

## Übungen angemessen variieren

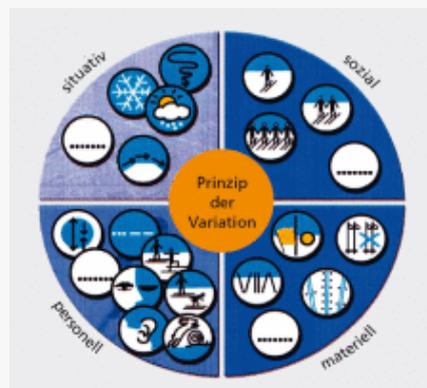
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

**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.



## Bemerkungen: Ständig im Gleichgewicht

Der Skilangläufer balanciert beim Laufen ständig auf einem Bein, auf einem Ski durch die Landschaft. Das stellt hohe Anforderungen an das labile Gleichgewicht, da der Untergrund (der Schnee) sich ständig verändert. Ein guter Rhythmus und die Fähigkeit, gut zwischen den verschiedenen Schneearten differenzieren zu können, wirken dabei unterstützend (Sensomotorik). Situativ kann auch die Orientierung oder Reaktion eine Bedeutung erhalten, deshalb sind beim Spielen immer wieder alle Kompetenzen eingebunden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**