

Skilanglauf: Agieren – Spielformen: Menschenslalom

Diese Stafettenform begünstigt nicht zwingend die schnellsten Kinder. Reaktion und Beweglichkeit sind ebenso wichtige Qualitäten.

Zwei etwa gleich starke Teams treten bei einem Menschenslalom auf zwei identischen, genügend langen (wenn möglich auf einer Geraden angelegten) Bahnen gegeneinander an.

Die Kinder werden hintereinander im Abstand von rund fünf Metern aufgestellt. Sie starten, sobald der direkt hinter ihnen stehende Kamerad sie überholt hat und halten fünf Meter nach dem ersten der Reihe an.

Diejenige Mannschaft siegt, die keine Spieler mehr auf der Slalombahn hat.



Variationen

schwieriger

- Die ganze Mannschaft bewegt sich während des Menschenslaloms ganz langsam vorwärts.

Bemerkungen

- Der Slalom wird ohne Stöcke gelaufen.
- Die Distanz zwischen den Kindern muss immer dieselbe sein.
- Körperkontakt ist nicht erlaubt.

Material: Markierkegel (für Start und Ziel)

Wissenswert

Stafetten und Parcours haben Vor-, aber auch Nachteile, welche die Leiterperson immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampfgeist.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

Nachteile

- Die Qualität rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO