

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Spiele: Safari

Bei diesem Spiel ahmen die Kinder Tiere aus der Savanne nach. Dabei werden sie sich der Langlaufstellungen und -bewegungsmodi bewusst.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) bewegen sich die Kinder und imitieren dazu ein vom Spielleiter genanntes Tier.

Er kann die Tiere auch selbst nachahmen, um den Kindern zu helfen, sich das Vorwärtskommen vorzustellen. Zum Beispiel Elefant, Löwe, Affe, Krokodil, Giraffe, Leopard.



## Variationen

- Um das Spiel attraktiver zu gestalten, kann der Trainer die Tiere mit Adjektiven charakterisieren (der grosse Elefant, der kleine Affe usw.).
- In eine andere Welt eintauchen und zum Beispiel Bauernhoftiere nachahmen.

**Bemerkung:** Um alle Körperteile zu beanspruchen, muss man die Stellungen und das Vorwärtskommen der Tiere übertreiben (ganz klein oder ganz gross, sehr schnell oder sehr langsam usw.).

**Material:** Vier Markierkegel

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**