

# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Spielen – Fruchtsalat (F1)

Die Kinder müssen auf ein Signal reagieren und schnell laufen. Alle Kinder stehen im Kreis und bekommen eine Frucht zugeordnet.

## Aufbauende Übungen

- Leiterperson ruft eine Frucht auf
- Kinder mit dieser Frucht suchen einen neuen Platz
- Leiter besetzt einen Platz
- Das Kind ohne Platz ruft nun eine neue Frucht auf; es kann auch «Fruchtsalat» rufen, dann müssen alle den Platz wechseln



## Knotenpunkte

- Platzsuchspiele eignen sich für jüngere Kinder sehr gut, um die Orientierungsfähigkeit zu schulen. Wenn ihr Platz mit einem Reifen, Seil, Stein, Pylone... markiert ist, gelingt dies noch besser.

## Variationen

- Begriffe variieren (Tiernamen, Comicfiguren...)
- Nur gegen rechts rennen
- Zusatzaufgaben wie z.B. Hallenwand berühren, eine Drehung machen

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**