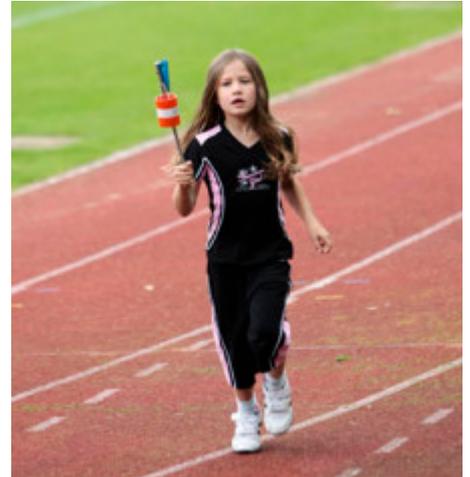


Orientierungslauf: Schattenlauf

Mit dieser Übung verbessern die Schüler ihre Fähigkeit schnell auf die Bewegungen eines anderen Läufers zu reagieren. Dabei ahmt der Verfolger den vorausgehenden Läufer nach.

Die Läufer bewegen sich paarweise hintereinander durch den Wald. Der hintere macht als Schatten alle Kapriolen seines Vordermannes unmittelbar nach. Welchem Vordermann gelingt es, seinen Schatten abzuschütteln?



Variation

Der vordere Läufer macht die Bewegungen und schlägt die Richtungen ein, die ihm der hintere durch Zuruf befiehlt. Kurze Sequenzen und rasche Wechsel erhöhen die Anforderung.

Quelle: mobilepraxis 52/2009, Kilian Imhof, Hans Ulrich Mutti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO