

# Skilanglauf: Skiballett

In dieser Übung bringen die Kinder ihre Kreativität zum Ausdruck. Zu zweit realisieren sie einen choreographierten Ablauf, in dem sie sich gemeinsam an einer Stange festhalten.

Paarweise mit einer Stange im gleichen Rhythmus laufen oder kleine Kunststücke ausprobieren.



## Variationen

- Paarweise nebeneinander synchron laufen.
- Hintereinander als Abschleppübung laufen und gleiten.
- Aus langsamer Fahrt ein Bein hoch heben zur Flugi-Figur.

## Übungen angemessen variieren

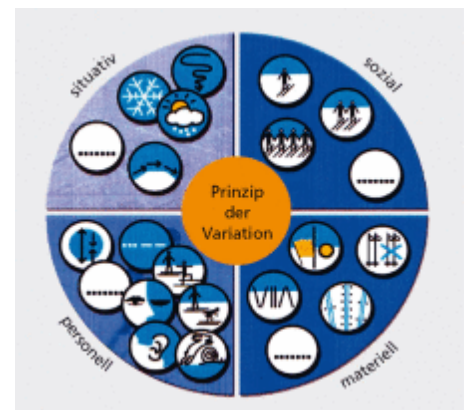
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

**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.



Das Prinzip der Variation

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO