

Schneeschuhlaufen – Spielformen: Hindernislauf

Indem sich die Schüler geländeangepasste Techniken aneignen, bereiten sie sich auf Schneewanderungen vor. Bei der Übung trainieren sie ihre Koordination und Kondition im Spiel.

Die Schüler absolvieren einen geländeangepassten Hindernislauf, indem sie z.B. Sprünge und einen Slalom ausführen, unter Stöcken durchkriechen, einen Schrägaufstieg und einen steilen Anstieg überwinden. Dabei sollte ein Terrain mit leicht bis stark fallende Partien ausgewählt werden.



(Foto: Philipp Reinmann)

Variationen

- In Zweiergruppen oder kleinen Teams eine abgesteckte Runde laufen. Der Leitende stoppt die Zeit. Wer schätzt die gelaufene Zeit am präzisesten?

schwieriger

- Strecke gemächlich laufen und Zeit stoppen. Zweiter Durchgang zum Beispiel 10 Sekunden schneller/langsamer oder gleichschnell gehen (Partnerkontrolle).

Quelle: mobilepraxis 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO