

## Skitouren – Aufwärmen: Kennenlernspiele

Ziel dieses Spiels ist, sich gegenseitig kennenzulernen und dabei das Herz-Kreislauf-System und die motorische Koordination sanft anzuregen.



Die Skier sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Die TN bewegen sich auf einem festgelegten flachen Gelände. Begegnen sich zwei von ihnen, geben Sie sich einen Handschlag und sagen ihren Vornamen.

### Variationen

- Dasselbe, aber sie sagen den Vornamen des Gegenübers.
- Andere Informationen vermitteln (Alter, Wohnort, Hobbys usw.)
- Einen Ski tauschen – im Aufstiegsmodus – sofern die Bindungen es erlauben.
- Ohne Felle im Abfahrtsmodus mit nur einem Ski (Trottinette).

### schwieriger

- In einer (mit kleinen Malstäben, Markierkegeln oder Rucksäcken usw.) bezeichneten

Zone, die zu einem Richtungswechsel zwingt, Spuren in den Schnee stampfen.

- Eine leicht abschüssige Zone ausstecken.
- Am Start der Skitour: Die vorderste Person stellt sich neben die Spur und dreht sich um. Abklatschen und Namen nennen aller nachfolgenden TN. Rotieren bis alle TN einmal die Namen genannt haben.

**Bemerkung:** Aufstiegsmodus: Ski angeschnallt, Schuhe offen, Fersenbacken frei, Felle aufgezogen.  
Abfahrtsmodus: Ski ohne Felle, angeschnallt, Schuhe geschlossen, Fersenbacken verriegelt.

## Rahmenbedingungen

**Gelände:** flach

**Material:** -

**Gruppengrösse:** 6-12

**Organisationsform:** Gruppe

**Schwerpunkt:** Gehen

**Dauer:** 10'

**Phasen:** F1-F2

---

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**