

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Spiele: Langlaufhase

Dieses Verfolgungsspiel beinhaltet die Kernbewegungen für das Langlaufen. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System und fördert die Orientierungsqualität.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter), springen die Hasen frei herum. Sie werden von zwei Jägern verfolgt.

Werden die Hasen getroffen, gehen sie zum Spielleiter, der ihnen eine Imitationsübung aufträgt. Zum Beispiel zehn «Scheibenwischer»-Sprünge oder **zehn klassische Schritte**. Dann kommen die Hasen aufs Spielfeld zurück. Jäger oft auswechseln.



## Variation

- Hasen und Jäger bewegen sich mit Langlaufschritten. Wird ein Hase getroffen, muss er eine schwierigere Übung absolvieren (zum Beispiel Rumpfkraft).

**Bemerkung:** Die Leiterperson ist Schiedsrichter. Seine Vorstellung der Übungen muss klar sein.

**Material:** Vier Markierkegel

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**