

# Skilanglauf: Positionieren – Klassisch: Elefant oder Maus

Die Kinder variieren in dieser Übung den Winkel der Gelenke in den unteren Gliedmassen. Sie merken, wie wichtig das korrekte Beugen von Knie- und Fussgelenken in der klassischen Technik ist.



Hände hinter den Ohren in der klassischen Spur langlaufen. Auf ein Zeichen des Leiters hin einen Elefanten (sehr gross) oder eine Maus (ganz klein) nachahmen. Position des Oberkörpers wenn möglich nicht

verändern.

## Variationen

### schwieriger

- Die Übung ausserhalb der klassischen Spur absolvieren.
- Andere Tiere mit komplexeren Fortbewegungsmustern nachahmen lassen (Gepard, Frosch usw.).

## Bemerkungen

- Über die Metaphern Elefant/Maus lassen sich die verschiedenen Fussgelenk- und Kniebeugen einüben.
- Alle Kinder können die Übung gleichzeitig absolvieren, wenn mehrere Spuren vorhanden sind.

---

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**