

## Skitouren – Aufwärmen: Lumpen legen

Das traditionsreiche Spiel verfolgt mehrere Ziele: Herz-Kreislauf-System und Reaktionsfähigkeit anregen sowie mit der Gehtechnik vertraut werden.



Die Ski sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Die TN stehen im Kreis, Blick in die Mitte. Einer der TN hält einen Ball in den Händen und geht aussen um den Kreis herum. Auf einmal legt er den Ball diskret hinter dem Rücken eines andern TN ab. Bemerkte es dieser, hebt er den Ball auf und versucht, den ersten Ballträger einzuholen. Kann dieser eine ganze Runde um den Kreis machen, ohne berührt zu werden, übernimmt er den leeren Platz und der andere muss nun den Ball ablegen gehen. Ansonsten muss er von vorne beginnen.

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

### Rahmenbedingungen

**Gelände:** flach

**Material:** ein Ball

**Gruppengrösse:** 8-12

**Organisationsform:** Gruppe

**Schwerpunkt:** Gehen

**Dauer:** 10'

**Phasen:** F3-T1

---

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**