

# Skilanglauf: Jägerball

Diese Langlauf-Übung ermöglicht es den Schülerinnen, den Teamgeist zu pflegen. Die Kinder lieben es, ihre Spielfreude mit anderen Klassenkameraden zu teilen.

In einem Feld stehen sich Jäger und Hasen gegenüber. Die Jäger versuchen, die Hasen mit dem Ball zu treffen. Wie lange brauchen die Jäger, bis sie alle Hasen getroffen haben?



## Variationen

- Alle Hasen und Jäger in einem Feld. Getroffene Hasen machen eine Strafrunde.
- Zwei-Felder Jägerball; getroffene Hasen wechseln ins andere Feld und werden Jäger.
- Die Hasen gehen nur einzeln ins Feld; Getroffene werden sofort ersetzt.

## Übungen angemessen variieren

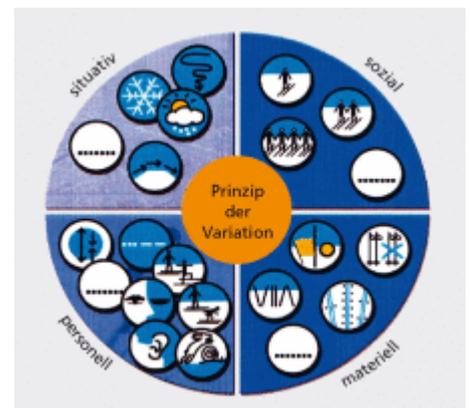
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

**Situativ** = Geländehilfen, Wetter- und Schneebedingungen, Loipen und Spuren.

**Sozial** = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

**Personell** = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder **miteinander**, usw.

**Materiell** = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



Das Prinzip der Variation

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO