

Skilanglauf: Blind auf Entdeckungsreise

In dieser Übung entwickeln die Partner ein gewisses Vertrauen zueinander. Die Schüler lassen sich mit geschlossenen Augen auf den Langlauf-Skiern von ihren Kollegen führen.

Wenn die Kinder in einer Partnerübung blind geführt werden entwickelt sich ihr Bewegungs- und Körpergefühl, über Handkontakt, mit Stöcken oder über die Kommunikation.



Variationen

- Ziel laufen; Fähnchen oder Stock setzen und mit verbundenen Augen versuchen, bis zum Stock zu laufen. Partner kontrolliert und stoppt bei Gefahr.
- Paarweise am leicht geneigten Hang fahren, Augen zu und durch für den einen Partner.

Übungen angemessen Variieren

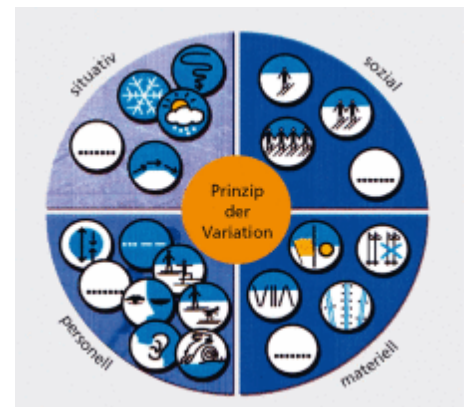
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

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