

Skilanglauf: Positionieren – Spielformen: Getroffen-gebeugt!

Dieses Verfolgungsspiel fördert Reaktion, Orientierung und Beweglichkeit. Auch die Geschwindigkeit verbessert sich.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (z. B. einem Viereck von 10 × 10 Meter) bewegen sich die Kinder frei und versuchen, ihre Kameraden an den Hauptgelenken zu berühren (Fussgelenk, Knie, Ellenbogen und Schulter).

Gelingt es ihnen, muss das getroffene Kind dieses Gelenk bis zum Ende des Spiels gebeugt halten..



Variationen

einfacher

- Eine Hand auf das getroffene Gelenk halten.

schwieriger

- Der Leiter gibt an, welche Gelenke getroffen werden müssen.

Bemerkung: Dieses Spiel muss zeitlich klar begrenzt sein, lässt sich aber mehrmals nacheinander spielen.

Material: vier Markierkegel

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO