

# Best Practice Nordic – Biathlon: An-/Ablaufen – Würfle deine Matte F2-F3

**Treffsicher bleiben nach einem Sprint: Die Kunst im Biathlon. Spielerisch tasten sich die Kinder an diese Disziplin heran.**

Fünfmal ein Ziel treffen mit schnellem An- und Ablaufen. Jedes Mal würfeln und auf entsprechender Matte auf Ziel werfen:

- 1, 3 oder 5 = Werfen auf Matte rechts
- 2, 4 oder 6 = Werfen auf Matte links
- F3: ebenso mit Gewehr Liegend- und Stehendanschlag

## Variationen

- Nach jedem Werfen eine Runde laufen
- Kleine/grosse Runde laufen
- Mit 6 Matten (1 = Matte 1, 2 = Matte 2 etc.)
- Rechenaufgaben ergeben die Matte

## Bemerkungen

- F3: Nicht mit geladenem Gewehr aufstehen
- Aufgaben den Fähigkeiten anpassen

## Wettkampfformen

- Stafette mit mehreren Würfeln
- In Zweiergruppe
- Mit Strafrunden

**Gelände:** Flach bis coupiert

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**