

Skilanglauf: Stabilisieren – Spielformen: Schuss-Stoss

Diese Stafette stärkt den Teamgeist und erfordert Kraft und Ausdauer. Die Kinder lernen dabei, die Abfahrtsposition zu halten.

Zwei oder mehrere Gruppen mit gleichem Niveau bilden, die so schnell wie möglich von A nach B, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben, kommen sollen.

Der Parcours ist immer zu zweit abzulaufen: Das erste Kind geht in Abfahrtsstellung, das zweite stellt sich hinter ihm auf und stösst.

Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag. Beim zweiten Durchgang Rollen tauschen. Welche Mannschaft ist am schnellsten?



Material: Zwei Markierkegel pro Gruppe

Wissenswert

Stafetten und Parcours haben Vor-, aber auch Nachteile, welche die Leiterperson immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampfgeist.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

Nachteile

- Die Qualität rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO