

# Skilanglauf: Stabilisieren – Spielformen: Gefrorener Hase

**Drei von fünf koordinative Fähigkeiten werden bei diesem Verfolgungsspiel herausgefordert: Reaktion, Orientierung und Gleichgewicht. Bei Bedarf lässt sich die Aufgabe erschweren.**

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) werden die Kinder von zwei Wölfen verfolgt. Wird ein Hase getroffen, tauscht er seinen Platz mit dem Wolf.

Damit sie nicht getroffen werden, müssen die Kinder «einfrieren»; sie nehmen eine Gleichgewichtsposition ein und bewegen sich nicht mehr. Der Wolf muss dann andere Hasen jagen..



## Variationen

### schwieriger

- Feldgrösse verringern.
- «Einfrierdauer» auf drei Sekunden beschränken.
- «Einfriergelegenheiten» auf drei pro Partie beschränken.

**Material:** Vier Markierkegel

Quelle: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**