

## Skitouren – Aufwärmen: Zehnerpässe

Ein Klassiker beim Aufwärmen: Dieses Spiel fördert den Teamgeist und regt das Herz-Kreislauf-System an. Ausserdem werden Schritte und Spitzkehren eingeführt.



Die Skier sind angeschnallt (im Aufstiegsmodus). Zwei gleich grosse Teams bilden und jenes auslosen, das als erstes in Ballbesitz ist. Ziel ist, einander in einem abgesteckten Feld zehn Pässe hintereinander zuzuspielen. Der Ball darf weder zu Boden fallen noch vom gegnerischen Team abgefangen werden. Ansonsten wechselt er die Seite. Fortbewegen mit dem Ball in der Hand ist erlaubt.

### Variationen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Fortbewegung mit Skating (Ski ohne Felle).

## schwieriger

- Den Ball nicht an den Teamkollegen zurückspielen, von dem man den Pass erhalten hat.
- Minimaldistanz für Pässe zwischen den Teammitgliedern festlegen.
- Mit mehr als zwei Teams gleichzeitig spielen.

**Bemerkung:** Aufstiegsmodus: Ski angeschnallt, Schuhe offen, Fersenbacken frei, Felle aufgezogen.  
Abfahrtsmodus: Ski ohne Felle, angeschnallt, Schuhe geschlossen, Fersenbacken verriegelt.

## Rahmenbedingungen

**Gelände:** flach

**Material:** ein Ball

**Gruppengrösse:** 8–12

**Organisationsform:** Gruppe

**Schwerpunkt:** Gehen, Spitzkehren

**Dauer:** 10'

**Phasen:** F3–T1

---

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**