

Skitouren – Spiele und Wettkämpfe: Stafetten

Diese Läufe regen das Herz-Kreislauf-System an und fordern die verschiedenen technischen Aspekte unter Zeitdruck heraus. Sie lassen sich sehr gut auch beim Einlaufen umsetzen.



Teams gleicher Grösse bilden. Alle TN haben die Ski angeschnallt, das Material ist im Aufstiegsmodus. Auf das Startsignal absolviert der erste TN jedes Teams die Laufstrecke hin und zurück und übergibt die Staffel dann an den nächsten. Und so weiter. Zählt eines der Teams einen TN weniger als die andern, absolviert eines der Teammitglieder die Laufstrecke zweimal.

Variationen

- Sich mit nur einem Fell unter einem der beiden Ski fortbewegen (wie auf einem Trottinett).
- Zwischen dem Hin- und dem Rückweg die Ski vom einen Fuss zum andern wechseln.
- Fortbewegung mit Skating (Ski ohne Felle).

schwieriger

- Ausrüstung vor dem Start am andern Ende der Laufstrecke deponieren. Dann bei jedem Durchgang ein Stück der Ausrüstung mitnehmen.
- Hinweg mit angeschnallten Ski, Rückweg mit den Ski auf dem Rucksack laufen. Oder umgekehrt.

- Hinweg mit den Fellen, Skating auf dem Rückweg. Oder umgekehrt.

Rahmenbedingungen

Gelände: flach

Material: –

Gruppengrösse: 6-12 Teilnehmende

Organisationsform: Gruppe

Schwerpunkt: Techniken «Gehen» und «Wechsel»

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