Skilanglauf: Positionieren – Spielformen: Geländegängig

Bei dieser Staffel versuchen die Kinder auf einem nicht präparierten Gelände die beste Position einzunehmen.

Zwei oder mehr etwa gleich starke Teams messen sich in der klassischen Technikl (siehe Bemerkung) auf einem Pulverschneeparcours mit allen möglichen Schwierigkeiten: Aufstieg im Scherenschritt, durch Vertiefungen hindurch, mit kleinen Sprüngen, Naturslalom zwischen den Bäumen hindurch usw.

Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag. Vor dem ersten Durchgang gehen die Kinder den Parcours zusammen mit dem Leiter ab. Welches Team ist am schnellsten?

Variationen

einfacher

- Eine zweite, kürzere oder einfachere Strecke für die kleineren Kinder abstecken.

schwieriger

- Die schnellsten der Kinder laufen mit nur einem Skistock oder ohne Stöcke.

Bemerkungen

- Der Parcours dauert eine bis zwei Minuten.
- Er verfügt über Stellen, an denen man überholen kann.
- Wenn möglich sollte der Leiter den gesamten Parcours überblicken. Die klassische Technik eignet sich am besten für Stafetten, die im Pulverschnee angelegt werden.

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