

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Spiele: Wasser unter den Brücken

Dieses Verfolgungsspiel fördert den Teamgeist und verbessert Reaktion und Geschwindigkeit.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter), springen die Kinder frei herum. Sie werden von einem oder zwei Jägern verfolgt.

Werden sie getroffen, gehen sie auf alle Viere und bilden eine Brücke. Geht ein Spielkamerad unter der Brücke durch, ist das Kind wieder frei.



## Variation

Brücke nur mit den Beinen bilden oder mit einem Bein und zwei Armen usw.

**Material:** Vier Markierkegel

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**