

Schneeschuhlaufen – Stafettenformen: Slalom

Mit einem Schneeschuhslalom verbessern die Kinder und Jugendlichen ihre Schnelligkeit und Wendigkeit. Zudem wird in dieser Übung der Teamgeist gefördert.



Illustration: Leo Kühne

Die Stöcke als Slalom ausstecken. Die Schüler laufen nacheinander durch die Stangen (Stöcke).

Variationen

- Menschenslalom: Anstatt der Stöcke stellen sich die Schüler in genügend grossen Abständen auf.

schwieriger

- Parallelslalom (Stafettenform): Die Teams platzieren sich auf der Startlinie. Der Slalom ist ausgesteckt. Läufer Nr. 1 läuft den Slalom so schnell wie möglich hin und zurück und schickt Nr. 2 auf die Strecke. Gewonnen hat, wer alle Slalomfahrer im Ziel hat.
- Ganze Mannschaft läuft als Team durch die Tore.

Quelle: mobilepraxis 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO