

Schneeschuhlaufen – Koordination: Blindes Ziellaufen

Ohne Sicht im Schnee laufen: eine Übung zur Verbesserung des Orientierungssinns in diesem Terrain. Die blinde Person muss sich auf ihren Partner verlassen können.



(Foto: Philipp Reinmann)

Partnerübung, eine Person führt die andere mit Handkontakt, mit den Stöcken oder über die Kommunikation. Die Person, die sich führen lässt, merkt sich den Ausgangspunkt und versucht, bevor sie die Augen wieder öffnet zu sagen, wo sie sich ungefähr befindet.

Variation

In eine bestimmte Richtung laufen, Partner stellt sich hin oder Fähnchen/Stock setzen und zurücklaufen. Anschliessend mit geschlossenen Augen versuchen, bis zum Ziel zu laufen. Partner kontrolliert und stoppt bei Gefahr oder bei zu grosser Abweichung vom Ziel.

Bemerkung: Die Übung eignet sich nur für flaches Gelände. Die führende Person sollte sich ihrer Verantwortung bewusst sein.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO