

Schneeschuhlaufen – Spielformen: Kommandos

Diese Übung fördert die Reaktionsfähigkeit auf spielerische und kreative Weise. Für Touren ist es wichtig, dass die Schüler lernen auf Kommandos von Leitern und Mitschülern zu reagieren.



Illustration: Leo Kühne

Die Gruppe bildet einen Kreis. Der Spielleiter oder ein Teilnehmer gibt verschiedene Kommandos, auf welche die anderen mit den entsprechenden Bewegungen reagieren. Die Reihenfolge der Kommandos wird zufälligerweise gewählt.

Mögliche Kommandos sind: «Hüpfen!», «Bock!» (in Böckli Stellung gehen), «Storch!» (auf einem Bein stehen), «Frosch!» (in die Hocke gehen), «Tor!» (Beine grätschen), «Flieger!» (auf einem Bein stehen und anderes Bein hinten hinaus, horizontal zu Boden) oder «Walk!» (laufen an Ort).

Variation

Schneeschuhrennen: Die Leitung gibt das Startzeichen und das Rennen geht los. Dann werden verschiedene Bewegungselemente ausgerufen:

«Laufen!» (Schüler laufen an Ort), «Kurve rechts und links!» (Schüler laufen seitwärts), «Holzbrücke!» (mit Fäusten auf Brust klopfen und Ton von sich geben), «Sprung über Baumstrunk!» (Schüler machen Sprungbewegung), «Klatschen der Zuschauer am Rand!» (in die Hände klatschen und johlen). Am Schluss sind alle Gewinner «Bravo!».

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO