

Schneeschuhlaufen – Koordination: Schlangenlauf

Das Ziel dieser Übung ist, dass die Schüler ein Gefühl für Tempowechsel und Rhythmus entwickeln. Während einer Schneetour ändert die Laufgeschwindigkeit oft mehrmals.



(Foto: Philipp Reinmann)

Alle Schüler und Schülerinnen bilden eine grosse Schlange, die sich dreht und windet. Die Führung wird immer wieder abgewechselt. Der hinterste Läufer überholt die vorderen und schliesst an der Spitze der Schlange wieder an.

Variation

Der erste Läufer gibt den Rhythmus vor (verschiedene Bewegungsformen), die anderen versuchen die Bewegungsfolgen aufzunehmen. Rollenwechsel.

Bemerkung: Es kann ein Schneeschuhtanz entstehen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO