

# Biathlon(= Skilanglauf + Schießen)

## Du brauchst:

- 1 Handtuch
- 5 Paar Socken
- 1 Korb



## So geht's:

Handtuch auf den Boden legen, im Abstand von einer Körperlänge mit ausgestreckten Armen wird der Wäschekorb platziert. Die Socken liegen eingeschlagen beim Handtuch bereit.

Der Biathlon-Wettkampf wird in folgender Reihenfolge durchgeführt:

- Skilanglauf – 1. Schießstand –Treffer holen –evtl. Strafrunden –
- Skilanglauf – 2. Schießstand –Treffer holen –evtl. Strafrunden –
- Skilanglauf – 3. Schießstand –Treffer holen –evtl. Strafrunden – Zieleinlauf

### **Skilanglauf:** Aufstellung hinter dem Handtuch

Schrittsprünge - Abfahrtshocke -Links-/Rechtskurve - Schrittsprünge (ins Stadion)

1. **Schießstand:** Auf dem Handtuch (Schießstand) stehend (seitlicher Stand)  
Socken in den Wäschekorb werfen. (Socken holen evt. Strafrunde)

### **Skilanglauf:** Aufstellung hinter dem Handtuch

Schrittsprünge - Schrittsprünge im Liegestütz (steiler Berg) -  
Schrittsprünge - Abfahrtshocke - Links-/Rechtskurve (ins Stadion)

2. **Schießstand:** Auf dem Handtuch liegend Socken in den Wäschekorb werfen.  
(Socken holen evt. Strafrunde)

### **Skilanglauf:** Aufstellung hinter dem Handtuch

Schrittsprünge - seitlicher Sprung + zurück (= Überholen) - seitlicher Sprung  
+ zurück (= Überholen) - Doppelstockschübe (ins Stadion)

3. **Schießstand:** Auf dem Handtuch sitzend mit angehobenen Beine (Oberkörper leicht nach hinten lehnen) Socken in den Wäschekorb werfen. (Socken holen evt. Strafrunde)

### **Skilanglauf:** Aufstellung hinter dem Handtuch

Schrittsprünge + Doppelstockschübe - Schrittsprünge - Klatschen über dem Kopf (= Zieleinlauf)

**Treffer:** Getroffene Socken -diese werden nach dem „Schießen“ auf einmal aus dem Wäschekorb zurück zum Handtuch geholt.

**Strafrunde:** Socken, die neben dem Wäschekorb liegen (Fehlschüsse) müssen einzeln geholt werden und dürfen erst nach einer gelaufenen Runde um das Handtuch wieder davor abgelegt werde

Hier ist der Link um das Ganze im Film anzuschauen: [https://youtu.be/tb5ymX\\_Ztd0](https://youtu.be/tb5ymX_Ztd0)