

Off-Snow-Training für Kinder: Schnell wie Fanny

Wer schnell sein will, braucht nicht nur schnelle Beine. Dieses Training verbessert auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit der Kinder.

Rahmenbedingungen

- **Dauer:** 60–90 Minuten
- **Gruppengrösse:** 8–16
- **Alter:** 7–12 Jahre



Lernziele

- Die Kinder können wiederkehrende Laufdistanzen maximal schnell laufen. Die Reaktion wird über verschiedene Wahrnehmungskanäle geschult.

Bemerkung: Die Distanz bei wiederkehrenden Läufen (z. B. Stafetten) soll bei Kindern dem Alter angepasst sein (Faustregel gemäss Trainingshandbuch J+S-Kindersport Allround «5 Meter pro Altersjahr» maximal schnell laufen, Bsp. 5-Jährige = 25 Meter, 10-Jährige = 50 Meter). Das Verhältnis von Belastung- und Pausendauer ist von 1:12 bis 1:20. Intensitäten Seite 14–16 gemäss Angaben im Anhang. Nach Möglichkeit soll diese Lektion im Freien durchgeführt werden. Anstelle von Zeitungen können für einzelne Übungen auch Stäbe verwendet werden.

[Off-Snow-Training für Kinder: Schnell wie Fanny](#) (pdf)

Quelle: Peter Läubli, Chef Ausbildung & Forschung, Swiss-Ski | Pia Alchenberger-Kempf, Kindersport, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO