

# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Barren – Stützen (F2)

Die Kinder trainieren in dieser Übung im Stütz eine halbe Barrenlänge zu laufen («stützeln»).

## Aufbauende Übungen

- Affe: Barren auf allen Vieren überqueren
- Verkehrter Affe: Mit Bauch nach oben auf allen Vieren den Barren überqueren
- Faultier: Mit Händen und Füßen unter dem Barren eine Länge hangeln
- Wechsel Affe – Faultier – Affe
- Papagei: 10 Sekunden Stützen können
- Laufender Papagei: 1-2m weit «stützeln»



## Variationen

- Tiere laufen rw
- Holmen schräg oder unterschiedlich hoch einstellen

## schwieriger

- Winkelstütz
- Zeit stoppen

## Organisationsform

- Übung in einem Stationentraining/Leiterlispiel
- In einem Gerätegarten

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**