

# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Leichtathletik – Metapher Laufen (F 1)

Anhand von Gegensatzerfahrungen können die Kinder differenziert laufen und entwickeln einen ökonomischen Laufstil.

Die Kinder laufen schnell auf einer Strecke von 20 – 30 m mit unterschiedlichen Gangarten, anschliessend laufen sie locker zurück.



## Variationen

- wie ein Elefant: schwerfällig/laut
- wie eine Gazelle/Reh: leichtfüssig/leise/hohe Knie
- wie ein Riese: gross machen, aufrecht
- wie ein Zwerg: klein machen, tief laufen
- mit Händen in den Hosentaschen: ohne Armarbeit
- mit grosser Armbewegung: Hemmung der Beinarbeit
- mit Riesenschritten: Sprunglaufen
- mit Mäuseschritten: Frequenz/Fussballenlauf

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**