

Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Geländetraining – Landen und Abrollen

Die Kinder führen vier Bewegungsabfolgen (2x li, 2x re) von hüfthohem Hindernis auf die Wiese aus und laufen weiter.

Aufbauende Übung

- Nur Parkour-Rolle (beidhändig leicht seitlich abstützen, diagonal über Rücken rollen)
- Strecksprung – mit leichter Körpervorlage auf Fussballen landen und abrollen
- Von hüfthohem Hindernis landen und abrollen



Knotenpunkte

- Immer über die Schulter abrollen, ohne dass der Kopf den Boden berührt

Variationen

- Beidseitig abrollen
- In der Luft Beine anziehen

schwieriger

- Mit Anlauf von Hindernis springen

Organisationsform

- Als Posten in einem Stationentraining
- Als Aufgabe in einem Hindernislauf
- Als Fangspiel über diverse Hindernisse und Matten

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO