Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Rollen und Gleiten – Fahren auf einem Bein (F2)

Die Kinder fahren je 10m auf einem Bein (li/re) in einem Korridor von einem Meter Breite.

Aufbauende Übung

- Mit Hilfestellung (seitlich mitlaufen)
- Metapher «Kickboard»: Mit Schwungbein möglichst selten am Boden abstossen
- Zu zweit nebeneinander einbeinig fahren, Partner an Hand halten

Knotenpunkte

- Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss in einer Linie)

Variationen

- Linie/Markierung/Partner folgen
- In verschiedenen Positionen fahren (freies Bein vorne, hinten, seitlich)

schwieriger

- Slalom um Markierungen fahren

Organisationsform

- Mit der ganzen Gruppe
- Als Aufgabe in einem (Würfel-) Parcours
- Als Aufgabe in einem 10erli

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association