

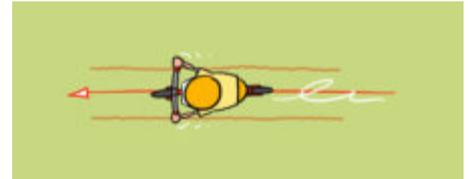
# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Radsport – Spur halten (F1)

Die Kinder fahren je 5x durch eine Spurgasse, führen Kurven und einen Slalom aus ohne die Markierungen zu berühren.

## Aufbauende Übungen

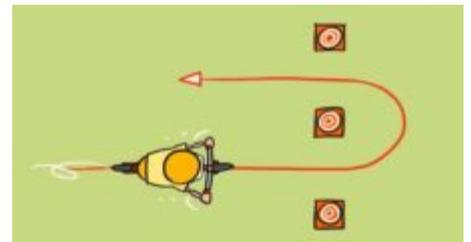
### Spurgasse:

- Pedale waagrecht
- Auf Linie am Boden fahren (Metapher: Seiltanz)
- Zwischen 2 Linien/Seilen am Boden fahren



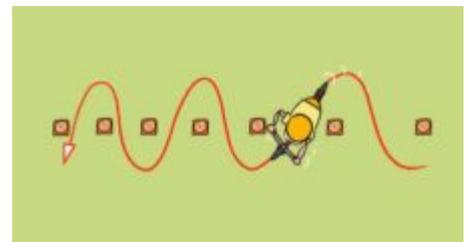
### Kurve:

- Aussenfuss Pedale unten
- Einer Kurven-Linie am Boden nachfahren
- Um einen Markierungskegel fahren
- Ein-, dann Ausfahrt zwischen Markierungen



### Slalom:

- Pedale waagrecht
- Von weiten zu engeren Markierungsabständen



## Variationen

- Sitzend/stehend
- Anderer Fuss vorne
- Tempo, Gelände (Trail, Wald, Kies ...)

## schwieriger

- **Spurgasse:** auf einem Brett oder über eine tiefe Brettwippe fahren
- **Kurve:** Spur mit Kreisen innen/aussen begrenzen
- **Slalom:** VR/HR versetzt

## Organisationsformen

- Als Station in einem Stationentraining
- Als Aufgabe in einem (Würfel-) Parcours
- Als Verfolgung zu zweit so nahe wie möglich

---

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**