

Skilanglauf: Wellen – Muldenfahren

Die Schüler versuchen in dieser Übung, auf instabilem Untergrund ins Gleichgewicht zu kommen. Darüber hinaus bieten die gestellten Herausforderungen eine Menge Spass!

Wellen – Muldenfahren und dabei mit dem Körper und den Knien die Wellen absorbieren. Die Skier bleiben immer in Schneekontakt. Diese Aufgabe zu meistern ist immer eine grosse Herausforderung.



Variationen

- Höhe und Abstand der Wellen variieren.
- Geschwindigkeit allmählich steigern.
- In der Gruppe zu zweit oder dritt nebeneinander.

Übungen angemessen Variieren

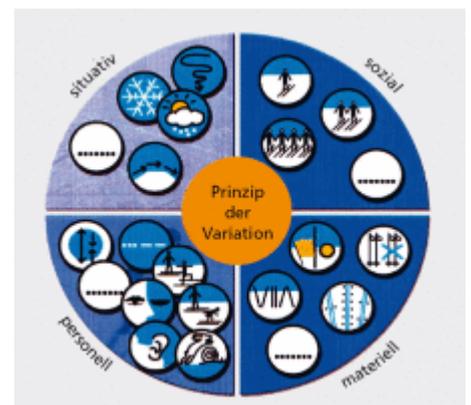
Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:

Situativ = Geländehilfen, Wetter- und Schneebedingungen, Loipen und Spuren.

Sozial = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

Personell = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder **miteinander**, usw.

Materiell = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.



Das Prinzip der Variation

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO