

# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Rollen und Gleiten – Schlittschuhschritt Pinguin (F1)

Ziel dieser Übung: Die Kinder laufen 10 Schritte über V-förmig ausgelegte Seile.

## Aufbauende Übungen

- Mit Halt an einem Stock, welcher vom Leiter gehalten wird, aus V-Stellung abwechslungsweise einen Fuss anheben und vor den anderen stellen
- Laufen wie ein Pinguin, «Charly Chaplin» oder eine Ente



## Variationen

- Über V-förmig ausgelegte Seile laufen  
Bewegung über umgekippte Markierungskegel ausführen

## schwieriger

- Geschwindigkeit erhöhen
- Rw laufen

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**