

Off-Snow-Training für Kinder: Kräftig wie Lara

Kraft und Koordination stehen in diesem Training im Zentrum. Die Kinder führen zu zweit einen Circuit durch, der aus vier bis fünf Posten besteht.

[Off-Snow-Training für Kinder: Kräftig wie Lara \(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

- **Dauer:** 60–90 Minuten
- **Gruppengrösse:** 8–16
- **Alter:** 7–12 Jahre



Lernziele

- Verbesserung der allgemeine Kraft und Koordination.

Bemerkung: Die Kinder sollen durch ein Stationentraining, das in der Gruppe absolviert wird, richtig belastet und motiviert werden.

Quelle: Peter Läubli, Chef Ausbildung & Forschung, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO