

Off-Snow-Training für Kinder: Laufen wie Dario

Ausdauerndes Laufen hat vor allem mit der Einteilung der Kräfte zu tun. Während dieses Trainings lernen die Kinder, die Geschwindigkeit so einzuteilen, dass sie ohne Unterbruch laufen können.

[Off-Snow-Training für Kinder: Laufen wie Dario](#) (pdf)

Rahmenbedingungen

- **Dauer:** 75–90 Minuten
- **Gruppengrösse:** 8–16
- **Alter:** 7–12 Jahre



Lernziele

- Die Kinder laufen während ohne Pause und können ihre Laufgeschwindigkeit entsprechend anpassen.

Bemerkungen

- Die Elemente wie Wald, Rasen, Sand, Steine, Bachbette, Spielplätze, usw, welche man im Freien zur Verfügung hat, sollen für das Training genutzt werden.
- Im Alter von 7-12 findet das Grundlagentraining mit einem grossen spielerischen Anteil statt. Monotonie und Langeweile soll vermieden werden. Wichtig ist die Variation von Methoden (Lauftechnik, Dauerläufe, Intervalle und Ausdauer Spiele) und der Trainingsintensitäten sowie eine Niveau angepasste Steigerung des Belastungsumfangs. Die Grenzen der Kinder sollen stets akzeptiert werden.

Quelle: Pia Alchenberger-Kempf, Kindersport, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO