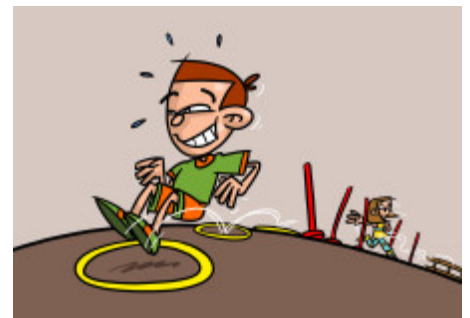


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Stafetten/Parcours: Hindernislauf

Parcours eignen sich gut für das spielerische Einüben der Kernbewegungen. Mit diesem Spiel werden auch Geschwindigkeit und Koordination trainiert.

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen.

Der Parcours muss Sprünge (über Hindernisse oder in Reifen) beinhalten, Stellen, an denen man in die Knie gehen muss (unter einem Hindernis durch, unter einer Bank durchrobben usw.), Rückwärtslaufen (mit oder ohne Hindernisse, Achtung Sicherheit!), beidfüssiges Hüpfen sowie Kurven (Slalom usw.).



Bemerkung: Es gibt viele Möglichkeiten für solche Parcours, einzige Bedingung ist, dass sie die Kernbewegungen betonen (Beugen, Orientieren, Pendelbewegung, Strecken) und spielerisch sind.

Material: Markierkegel, Seile, Bänke, Malstäbe, Reifen, usw.

Wissenswert

Stafetten und Parcours bergen viele Vor-, aber auch Nachteile, die der Trainer immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampf-Spirit.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es den Kindern, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

Nachteile

- Die Qualität der Ausführung rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO