

# Best Practice Nordic – Skills Park: Bergslalom F1-F2-F3

Während dieser Übung laufen die Kinder in den Techniken Skating und Klassisch zahlreiche dynamische Richtungswechsel.



Skating: aufrechter Oberkörper, Führungsarm wechseln (asymmetrischer Schlittschuhschritt)

Klassisch: im Diagonalschritt schnelle Richtungswechsel laufen

## Variation

- Viele Führungsarmwechsel in eine Ausdauerunde integrieren

**Gelände:** Leicht steigend bis steil

## Bauanleitung

- Querpassagen in Schräghang einbauen
- Kuppen, Wellen, Mulden und andere Hindernisse wie Bäume integrieren
- Parallele Bahnen verhindern die Staugefahr
- Stangen, Pylonen, V-Boards und Bodenmarkierungen dienen der Orientierung

---

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**