

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Von links nach rechts

Für dieses Off-Snow-Training braucht es ein Minimum an Material. Trainiert werden die unterschiedlichen Formen der Fortbewegung. Der Fokus liegt auf Rhythmuswechsel, Gewichtsverlagerung und Reaktion.

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 9-12 Jahre
- Niveaustufe: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden



## Lernziel

- Fortbewegungsarten variieren

[Beispiel-Training: Von links nach rechts](#) (pdf)

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**