

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

Bei dieser Übung merken die Kinder, wie wichtig es ist, die Knie zu beugen, um auf einem Parcours voranzukommen.

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.

Die Kinder dürfen sich nur vorwärtsbewegen, indem sie beidfüssig über ihre Mitspieler springen. Die Distanz zwischen den Kindern soll weder zu gross noch zu klein sein.

Bemerkung: Die Parcours müssen identisch und lang genug sein, damit jedes Kind mindestens zweimal über seine Mitspieler springen kann.



Material: Zwei Markierkegel pro Gruppe

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