

Best Practice Nordic – Skills Park: Tretorgel F1-F2-F3

Während der Fahrt sollen die Kinder versuchen, die Beine zu beugen und zu strecken.



Wechselseitiges Beugen und Strecken der Beine mit Gewichtsverlagerung (Kippen)

Variation

- Mit kraftvollem Druck aus den Beinen Geschwindigkeit erzeugen

Bauanleitung

- Auf eine kompakte Schneeschiicht zwei Bahnen pro Tretorgel anzeichnen oder mit einer Markierschnur abstecken
 - **Variante 1:** Mulden von 2.5 m Länge mit einem Spaten, Fuchsschwanz oder einer Motorsäge gerade ausgraben, so dass sie am tiefsten Punkt 30 – 50 cm aufweisen. Nach Schneefall mit dem Loipenfahrzeug planieren und Mulden wieder bearbeiten.
 - **Variante 2:** Mulden von 2.5 m Länge ausgraben, dass sie am tiefsten Punkt 15 – 25 cm aufweisen. Diesen Schnee nebenan 25 cm aufbauen und verdichten. Nach Schneefall gibt diese Variante etwas mehr Aufwand zum Bearbeiten.
- Parallel gebaute Tretorgeln ermöglichen das gleichzeitige Durchlaufen oder Durchfahren mehrerer Läufer und verhindern ein Warten und Abbremsen vor der Einfahrt
- Tore, 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