

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

Während dieser Übung beschleunigen die Kinder ihre Fortbewegung aktiv aus den Beinen.



Wellen und Mulden geben den Rhythmus der Bewegung vor, auf dem höchsten Punkt sind die Beine gebeugt, der Kopf ist immer auf gleicher Höhe.

## Variation

- Interessante Abfahrtselemente wie Wellen-Mulden in Ausdauereinheiten einbauen

**Gelände:** Flach, steigend oder leicht fallend

## Bauanleitung

- Wellen-Mulden sollen möglichst unregelmässig, eher in kurzen Abständen, mit unterschiedlichen Höhen und Wellenlängen gebaut sein
- Durch den Bau der Bahn gleich nach einem Anstieg sieht man am besten, ob die Technik im Gelände angewendet werden kann
- Geländegegebenheiten nutzen, so kann viel Aufwand für den Bau und Unterhalt gespart werden
- 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**