Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Stafetten/Parcours: Mit Händen und Füssen

Dieses Mannschaftsspiel fordert die Kinder stark: Gefragt sind Überlegung, Reaktion und rasche Ausführung.

Die Kinder bilden Zweierteams. Der Trainer legt mit zwei Markierkegeln einen nicht zu langen Parcours fest, etwa zehn Meter hin und zurück. Dann bestimmt er, welche Körperteile den Boden berühren dürfen. Zum Beispiel: drei Füsse und zwei Hände.

Jedes Paar muss die effizienteste Kombination herausfinden. Das schnellste erhält einen Punkt.

Bemerkungen

- Die Bahnen müssen identisch sein.
- Der Trainer hat die Rolle eines Moderators (beobachten, evaluieren).
- Er verlangt von den Teilnehmenden, die besten Lösungen vorzumachen.

Material: Zwei Markierkegel pro Paar

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