

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Stafetten/Parcours: Kellnerstafette

Dieses Spiel hat ein doppeltes Ziel: Oberkörper und Kopf stabilisieren – und dazu die Bewegungen der unteren Gliedmassen mit hoher Geschwindigkeit ausführen.

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.

Jedes Kind trägt auf beiden Händen je einen Markierungsteller mit einem Stück Kuchen (einem Ball), den es nicht fallen lassen darf. Sobald es seinen Mitspieler bedient hat, ist dieser für den Parcours an der Reihe. Und so weiter.



## Variationen

### schwieriger

- Die Teller mit drei Fingern tragen.
- Mit einem Teller (ohne Ball) auf dem Kopf und zusätzlich mit je einem Teller in beiden Händen.

**Material:** Zwei Markierkegel pro Team, drei Teller und zwei Bälle pro Person

## 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**