

Best Practice Nordic – Klassisch: Diagonalschritt – Himbeeren pflücken F2

Spielerisch werden die Kinder an die Klassische Skilanglauftechnik herangeführt. Sie üben den Diagonalschritt auf einer Strecke von ca. 100 m in unterschiedlichem Gelände und achten dabei u.a. auf einen korrekten Arm- und Beinimpuls.

- Leise im Feld ohne Stöcke zu den Himbeersträuchern schleichen
- Die Himbeeren werden vor dem Körper abwechselnd links und rechts mit den Fingerspitzen gepflückt und hinter dem Körper in einen Korb gelegt (mit der linken Hand über der rechten Skispitze und umgekehrt)
- Überall hat es Wurzeln, die wir bei jedem Schritt übersteigen
- Pro Schritt drei, vier oder mehr Himbeeren pflücken und dabei laut zählen
- Zusätzlich mit den Stöcken in der Hand laufen (Stöcke in der Mitte halten)
- Diagonalschritt mit den Stöcken laufen

Variationen

- Synchron ausführen
- Gelände variieren
- Kadenz variieren

Bemerkungen

- Himbeeren werden auf Schulterhöhe gepflückt
- Armbewegung wie ein Pendel vor und hinter dem Körper ausführen, um Passgang zu vermeiden
- Aufrechte Position (Metapher: Lampe zündet nach vorne)
- Bein- und Armimpuls erfolgen gleichzeitig

Wettkampfform

- **Challenge:** Wer schafft es, eine Strecke von ca. 100 m so im Diagonalschritt zu laufen, dass immer nur ein Ski auf dem Schnee ist?

Gelände: Leicht steigend bis steil

Quelle: Pia Alchenberger, Verantwortliche Ausbildung Kindersport und Clubtrainer/in Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO