

Skilanglauf: Positionieren – Spielformen: Parcours/ Skicross

Dieser Parcours verbessert die Beweglichkeit, wiederholt Beuge- und Streckbewegungen und gibt der kindlichen Kreativität viel Raum.

Auf einem mehr oder weniger flachen Gelände einen Parcours mit verschiedenen Posten anlegen, an denen die Beweglichkeit verbessert und die persönliche Kreativität gefördert wird. Die Kinder ihre Freude daran haben und eigene Lösungen finden lassen.

Die folgenden Elemente lassen sich integrieren:

- Hindernis überwinden
- Unter einem Hindernis oder durch eine Türe hindurch gelangen
- Slalom um eine «grosse Acht»
- Pulverschnee durchqueren (nur klassisch)
- im Treppenschritt bergauf gehen
- im Scherenschritt bergauf gehen (nur klassisch)



Foto: Ski-Swiss

Bemerkung: Der Parcours sollte in fünf Minuten zu absolvieren sein.

Material: Je nach Verfügbarkeit: Kegel, Malstäbe, Hindernisse usw.

[Beispiel für einen Parcours/Skicross](#) (pdf)

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO