

Skilanglauf: Agieren – Spielformen: Parcours/ Skicross

Dieser Parcours verfolgt mehrere Ziele: Beweglichkeit und Orientierung verbessern, Pendelbewegung trainieren und Spass haben.

Bahn aufgrund der Geländeneigung mit verschiedenen Posten anlegen, an denen Beweglichkeit und Orientierung verbessert werden und welche die individuelle Kreativität fördern. Die Kinder ihre Freude daran haben und eigene Lösungen finden lassen.

Die folgenden Elemente lassen sich integrieren:

- Slalom abwärts
- Sprünge
- Buckelgelände
- Slalom flach
- Sich um die eigene Achse drehen
- Im Scherenschritt bergauf gehen (nur klassisch)



Foto: Helvetia Versicherungen, Christian Tobler

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

Material: Je nach Verfügbarkeit: Markierkegel, Schanze, Malstäbe 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