

Best Practice Nordic – Skills Park: Stangenwald F1-F2-F3

Die Kinder finden während dieser Übung die schnellste Linie durch die Stangen.



Durch frühzeitige Einleitung der Richtungsänderung die beste Linie durch den wilden Stangenwald finden (optionaler Einbau von Toren).

Variation

- Die markierten Stangen schnellstmöglich umlaufen

Gelände: Flach bis leicht steigend

Bauanleitung

- Die Lauflinie kann vorgegeben werden oder man überlässt die Wahl dem Läufer
- Zwei oder drei Bahnen, Länge je 10 – 15m, mit Hilfe einer Schnur und Farbe kennzeichnen
- Verengungen (Flaschenhals) unterbrechen den Laufrhythmus
- Zehn Stangen in einem Abstand von 0.8 – 3m (je nach Nutzung) mit dem Bohrer platzieren
- Aussen- und Innenstangen in einer anderen Farbe setzen
- Die Stangen können linear, versetzt oder zufällig gesteckt werden

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO