

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

Verschiedene Hindernisse sollen die Kinder aus der Fahrt heraus übersteigen oder überspringen.



Beim Übersteigen oder Überspringen der Hindernisse durch Gewichtsverlagerung die Balance halten (Kippen)

Variationen

- In der Fläche mit langsamem Tempo aus tiefer Position
- In einer Abfahrt mit höherer Geschwindigkeit

Gelände: Flach, bis leicht fallend

Bauanleitung

- Zu übersteigende Hindernisse können längs oder quer in Fahrtrichtung und auch in Kombination gebaut werden
- Ob ein Hindernis überstiegen oder übersprungen werden muss, gibt der Elementbauer vor
- Als Hindernisse eignen sich Farbmarkierungen am Boden, Seile, Stangen, V-Boards usw.
- Hindernisse sollen keine Gefahren für Ski und Stöcke sein
- Hindernisse müssen gut sichtbar und erkennbar sein

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO