

Best Practice Nordic: Trainingseinheit Park F2

Dieses Training in einem Skills Park eignet sich für das 2. Niveau der Stufe Foundation und legt den Fokus das Tempogefühl. Die Kinder erfahren auf spielerische Weise auch die Wichtigkeit von Teamarbeit und laufen dem Gelände angepasst mit keinem, nur einem oder beiden Stöcken.



Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Min.
- Alter: ca. 5 bis 11 Jahre
- Niveau:
- Lernstufe: F2

Lernziele

- Gefühl für Tempo entwickeln
- Teamspirit
- Mit oder ohne Stöcke laufen

[Trainingseinheit Park F2](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO