

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Stafetten/Parcours: Fliegender Teppich

Dieses Kraft- und Ausdauertraining wird zwingend in der Halle gespielt. Die Kinder lernen dabei, die Abfahrtsposition zu halten.

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die mit einem fliegenden Teppich (gleitendes Teppichstück) unter den Füßen so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen.

Das auf dem Teppich stehende Kind nimmt die Abfahrtsposition ein und lässt sich von einem Mitspieler stossen. Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag. Beim zweiten Durchgang Rollen tauschen..



**Bemerkung:** Die Abfahrtsposition ist ständig beizubehalten.

**Material:** Zwei Markierkegel pro Team, ein Teppichstück pro Paar

## Wissenswert

Stafetten und Parcours bergen viele Vor-, aber auch Nachteile, die der Trainer immer präsent haben muss. Er muss klare Regeln aufstellen, damit die Nachteile nicht zu Stolpersteinen werden.

### Vorteile

- Stafetten und Parcours fördern den Wettkampf-Spirit.
- Sie stärken den Teamgeist.
- Sie erlauben es den Kindern, sich auszutoben und in hoher Intensität zu trainieren.

### Nachteile

- Die Qualität der Ausführung rückt sehr oft in den Hintergrund.
- Die Unfallrisiken sind höher.

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**