Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Spielen: Hutjäger

In diesem Spiel bemühen sich die Kinder, die Knie gebeugt und den Oberkörper gerade und stabil zu halten.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) springen die Kinder mit einem Hut (Markierungsteller) auf dem Kopf herum.

Sie versuchen, ihren Kameraden den Hut zu nehmen und ihn beim Trainer abzulegen; dabei halten sie ihren Oberkörper gerade und stabil. Trägt ein Kind keinen Hut mehr, geht es zum Trainer und erhält einen neuen, nachdem es sechs Froschsprünge (oder eine andere Übung) gemacht hat.

Bemerkung: Übungen, um einen neuen Hut zu erhalten, gibt es viele; sie sind dem Niveau des Kindes anzupassen.

Material: Vier Markierkegel, ein Markierungsteller pro Kind

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