

## Best Practice Nordic – Skills Park: Tore F1-F2-F3

Die Kinder sollen viele Tore passieren und während der Fahrt die Fuss- und Kniegelenke strecken.



Die Tore mit gebeugten Fuss- und Kniegelenken passieren, zwischen den Toren mit hohem Körperschwerpunkt laufen

### Variation

- Tore mit hoher Geschwindigkeit anlaufen und schnell passieren

**Gelände:** Flach, steigend oder leicht fallend

## Bauanleitung

- Zwei Slalomkippstangen mit einer Steckverbindung zu einem Bogen formen oder drei einfache Stangen zu einem Rechteck zusammenschnüren und in den Boden bohren
- Mehrere Tore hintereinander aufstellen
- Die Höhe des Torbogens soll so gewählt werden, dass ein Beugen und Strecken in den Beinen und/oder eine gebückte Körperhaltung notwendig ist
- Werden die Tore in einer Abfahrtstellung durchfahren, eignen sich auch Doppeltorstangen mit Torflaggen. Diese sind um einiges schmaler, müssen gezielt angefahren werden und die Flaggen lassen sich gut in der Höhe anpassen

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**