

Best Practice Nordic – Skills Park: Glockenspiel

F1-F2-F3

Aus der Fahrt mit parallelen Skiern strecken die Kinder ihre Beine bis auf die Zehenspitzen.

Aus paralleler Skistellung mit Gewicht leicht auf dem Vorderfuss kurz tief gehen, dann komplett bis auf die Zehenspitzen strecken und die Glocke berühren



Variation

- In tiefer Hocke auf die Glocke zufahren und explosiv hochspringen

Gelände: Flach, steigend oder leicht fallend

Bauanleitung

- Eine Glockenlinie an einem Seil quer über die Loipe aufhängen
- Mehrere Glockenlinien hintereinander platzieren
- Durch unterschiedlich hoch montierte Glocken kann man den individuellen körperlichen Voraussetzungen gerecht werden
- Farbige Ballone eignen sich, wenn keine Glocken verfügbar sind

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO