

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Stafetten/Parcours: Auf der Bahn

Beugen und Seitwärtsstrecken beim Skating lassen sich spielerisch trainieren. Ausserdem fördert dieses Spiel den Teamgeist.

Zwei oder mehrere Teams mit gleichem Niveau bilden, die im seitlichen Nachstellschritt so schnell wie möglich von A nach B (Start und Ziel, jeweils mit zwei Markierkegeln angegeben) kommen sollen.

Die Schultern müssen zur Laufrichtung ausgerichtet bleiben. In der Mitte des Laufs Seite wechseln oder den Parcours einmal auf der einen und ein zweites Mal auf der andern Seite absolvieren. Der Stabwechsel erfolgt mit Handschlag.



Bemerkung: Damit die Qualität der Fortbewegung hoch bleibt, kann es sinnvoll sein, die Aufgabe bildlich zu erklären, zum Beispiel: «Lauft im Nachstellschritt über eine ganz enge Bahn.».

Material: Zwei Markierkegel pro Gruppe

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