

Skilanglauf: Stabilisieren – Spielformen: Parcours/ Skicross

Beweglichkeit und Gleichgewicht einerseits und Spass andererseits sind die wichtigsten Kriterien beim Abstecken dieses Parcours.

Bahn aufgrund der Geländeneigung mit verschiedenen Posten anlegen, an denen Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert werden und die die individuelle Kreativität fördern. Die Kinder ihre Freude daran haben und eigene Lösungen finden lassen.

Die folgenden Elemente lassen sich integrieren:

- Abfahrt im Gleichgewicht auf einem Ski
- Sprünge
- Buckelgelände
- Pulverschnee durchqueren (nur im klassischen Stil)



Foto: Helvetia Versicherungen, Christian Tobler

Bemerkung: Der Parcours sollte in fünf Minuten zu absolvieren sein.

Material: Je nach Verfügbarkeit: Markierkegel, Schanze, Malstäbe usw.

[Beispiel für eine Parcours/Skicross \(pdf\)](#)

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO