

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Spielen: Zweite Haut

Während dieses Spiels müssen die Kinder bei rascher Fortbewegung den Oberkörper gerade und stabil halten.

Auf einem mit Markierkegeln begrenzten Feld (zum Beispiel einem Viereck von 10 × 10 Meter) müssen die Kinder eine vor die Brust gelegte Zeitungsseite halten können, indem sie ihre Laufgeschwindigkeit anpassen. Die Kinder falten die Zeitungsseite in einem nächsten Schritt einmal, dann ein zweites und schliesslich ein drittes Mal.



## Variation

Als Wettkampf: Diejenigen Kinder, deren Zeitung zu Boden fällt, sind eliminiert.

**Material:** Vier Markierkegel, eine Zeitung

---

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**