

Off-Snow-Training für Kinder: Stylish wie Dave

Mit verschiedenen Geräten kann die Koordination verbessert werden. Gymball, Slackline, Minitrampolin sollen in diesem Training dabei helfen, das Gleichgewicht und die Stabilität beim Balancieren und Landen zu verbessern.

[Off-Snow-Training für Kinder: Stylish wie Dave](#) (pdf)

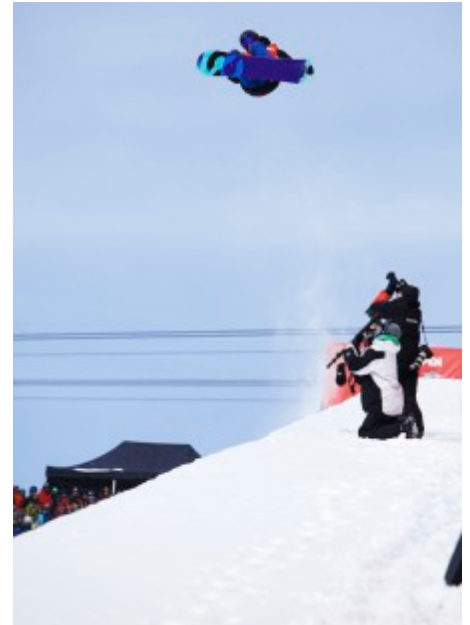
Rahmenbedingungen

- **Dauer:** 60–90 Minuten
- **Gruppengrösse:** 8–16
- **Alter:** 7–12 Jahre

Lernziele

- Verbesserung der allgemeinen Koordination.

Bemerkung: Für eine bessere Stabilität beim Balancieren und Landen sollte der Oberkörper aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet sein!



Quelle: Roland Herzig, Ausbildungsentwicklung, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO