

Propriozeptives Training – Auf zwei Beinen: Slalom

Während dieser Kraft- und Geschicklichkeitsübung muss ein Spieler einen anderen an einem Seil durch einen Slalomparcours ziehen.



Ein Schüler steht mit leicht gebeugten Beinen auf einem oder zwei Teppichresten (oder in Filzpantoffeln). Ein (zwei) Schüler zieht den Ski-/Snowboardfahrer mit einem Sprungseil durch einen Malstab-Slalomparcours.

Material: Teppichresten, Seil, Malstäbe



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO