

Skilanglauf: Sprint

In dieser Übung trainieren die Kinder ihre Reaktions- und Rhythmisierungsfähigkeit. Dabei absolvieren sie einen Parcours in Wettkampfform. Wer ist am schnellsten?



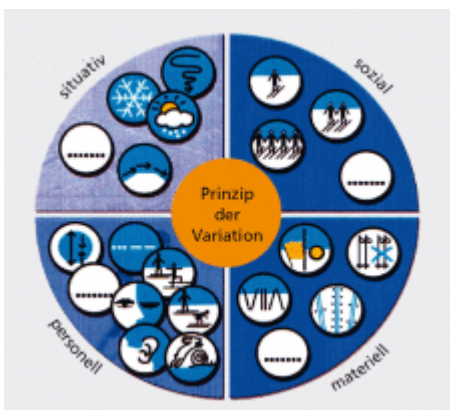
In einem Parallelschlalom in der Ebene kämpfen die Kinder gegeneinander. Wer gewinnt? Die Strecke ist kurz und die Tore sind eng gesteckt.

Variationen

- Paarweise, Zuteilung der Paare spontan, mehrere Durchgänge.
- Vier Kinder gleichzeitig, der Sieger holt einen Punkt für die Gruppe.
- Die langsameren machen einen Sieger unter sich aus.

Übungen angemessen variieren

Jede hier beschriebene Kernübung kann durch Variationen erleichtert oder erschwert werden:



Das Prinzip der Variation

Situativ = Geländehilfen, Wetter- und Schneeeverhältnisse, Loipen und Spuren.

Sozial = Individuell, Partner- oder Gruppenübungen.

Personell = mit offenen oder geschlossenen Augen, klein oder gross, schnell oder langsam, gegeneinander oder

miteinander, usw.

Materiell = mit oder ohne Stöcke, mit einem oder zwei Skiern, Bälle, Fähnchen, Stangen, verschiedene Spuren usw.

Quelle: mobilepraxis 58/2008, Harry Sonderegger, Regina et Nic Kindschi



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO