

Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Geländetraining – Mein Lauf (F 1)

Die Kinder wählen eine Strecke selber aus und durchlaufen sie flüssig und fehlerfrei drei Mal.



Jedes Kind sucht sich einen Lauf im vorgegebenen Sektor, markiert diesen wenn nötig mit Kreide oder Pylonen und läuft ihn dann 3x durch.

Knotenpunkte

- Sektor prüfen und gefährliche Stellen ausschliessen

Variationen

- Elemente als bestimmte Tricks einbauen
- Verschiedenes Gelände

schwieriger

- In ansteigendem oder abfallendem Gelände
- Immer schneller absolvieren

Organisationsform

- Jedes Kind für sich
- Parcours gegenseitig vorstellen und bewältigen

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO