

# Skilanglauf: Positionieren – Klassisch: Der Hut geht auf Reisen

Bei dieser Übung lernen die Kinder die klassische Grundstellung bewusst einzunehmen. Sie können die Schlüsselbewegungen nacheinander ausführen und besonders das Beugen der Beine beachten.



Hände in den Hüften in der klassischen Spur mit einem Hut (Markierungsteller) auf dem Kopf langlaufen. Oberkörper gerade und stabil halten, um den Hut auf dem Kopf zu behalten. Auf den Unterkörper und das Beugen der Knie- und Fussgelenke achten. Bei jedem Schritt das Knie direkt über den Zehen positionieren (siehe Monatsthema 04/2015, Übung «[Ketchup](#)»). Federbewegungen sind nicht erlaubt. Hut nie festhalten.

## Variationen

### einfacher

- Übung mit frei schwingenden Armen und Händen ausführen, um die Position zu stabilisieren.

### schwieriger

- Über eine ansteigende und abfallende Piste fahren und dabei den Schrittrhythmus halten.

**Bemerkung:** Alle Kinder können die Übung gleichzeitig absolvieren, wenn mehrere Spuren vorhanden sind

**Matériel:** Ein Markierungsteller pro Kind

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**