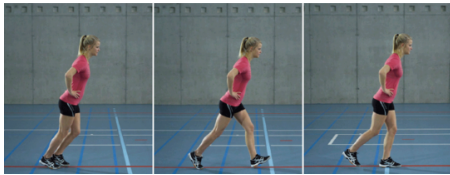


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Imitation: Ketchup

Bei dieser Übung lernen die Kinder, die klassische Grundstellung bewusst einzunehmen. Sie können die Kernbewegungen dieser Technik aneinanderreihen.



Hände auf die Hüften setzen, um die Aufmerksamkeit auf den Unterkörper richten zu können. Mit den Zehen eine vor einem liegende imaginäre Tomate zerdrücken, indem man mit dem Knie und den Hüften Druck ausübt. Stellung während drei Sekunden beibehalten. Einen Schritt vorwärts gehen, um die nächste Tomate zu zerdrücken. Übung

zehnmal wiederholen.

Variation

schwieriger

Auf labiler Unterlage (Teppich, Wiese, Abhang usw.).

Bemerkung: Alle Kinder können diese Übung gemeinsam auf ein und demselben Feld machen.

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO