

Skilanglauf: Agieren – Skating: Ticktack

Die Pendelphase steht im Zentrum dieser Übung. Die Kinder müssen einen Rhythmus und eine Dynamik einhalten, die dem Skatingschritt angepasst sind.



Ohne Stöcke gemäss 2-1-Technik langlaufen. Am Ende jeder Armbewegung (vor sich und im Rücken) nach regelmässigem Rhythmus in die Hände klatschen.

Variationen

einfacher

- Nur vor sich oder nur im Rücken in die Hände klatschen.
- «Ticktack» rufen, wenn sich die Hände berühren.

schwieriger

- Die Bewegungen nach der 1-1-Technik ausführen.

Bemerkungen:

- Der von den Armen vorgegebene Rhythmus wirkt sich auf die Geschwindigkeit aus, mit der die Pendelbewegung ausgeführt wird.
- Sehr wichtig ist, beide Seiten gleich zu trainieren, beispielsweise indem die Übung auf dem Hinweg rechts, auf dem Rückweg links gemacht wird.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO