

# Skilanglauf: Stabilisieren – Klassisch: 1, 2, 3, bravo!

Beim klassischen Stil kann man dank dynamischem Strecken von einer stabilen Gleitphase profitieren. Diese Übung vermittelt die Grundlagen, indem sie sich auf das Variieren der Schrittrhythmen und die Koordination von Ober- und Unterkörper konzentriert.



Ohne Skistöcke im Diagonalschritt langlaufen und dabei dynamisch abstossen. Nach drei Schritten Unterkörper stabil halten und die hintere Hand nach vorn strecken, um einmal in die Hände zu klatschen. Wieder Grundstellung einnehmen und erneut drei dynamische Schritte

ausführen. Und so weiter.

## Variationen

### einfacher

- Statt in die Hände zu klatschen, bei jedem dritten Schritt mit den Fingern schnalzen.

### schwieriger

- Übung ausserhalb der klassischen Spur absolvieren.
- Weitere Aufgaben: In die Hände klatschen, zwei volle Armbewegungen machen, usw.

## Bemerkungen:

- Diese Übung gelingt nur dann, wenn man die **vorhergehenden Übungen** beherrscht.
- Die Bewegungen von Ober- und Unterkörper sind zu koordinieren.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO