Medientipp: Skilanglauf-Technik – Lerne von den Besten!

Skilanglauf dürfte in diesem Winter besonders für jene interessant werden, die sich dem Ski-Alpin-Rummel etwas entziehen wollen. Die vom Bundesamt für Sport BASPO entwickelte und produzierte App «Skilanglauf-Technik» hilft beim Erlernen und Entwickeln der Techniken des Skilanglaufs.

«Skilanglauf-Technik» bietet einen umfassenden Einblick in die heutigen Techniken des Skilanglaufs. Die Mitglieder der Schweizer Nationalmannschaft zeigen alle Schrittarten in der klassischen und in der freien Technik.

Die App bietet bestes Anschauungsmaterial für Experten, Trainer sowie Spitzen- und Breitensportler. Kurze Videos zeigen aus mehreren Perspektiven, in Echtzeit, Zeitlupe und mit grafischer Unterstützung, wie die einzelnen Schrittarten korrekt ausgeführt werden. Um einzelne Bewegungssequenzen genauer studieren zu können, besteht die Möglichkeit, die Bilder einzeln vor- und rückwärts zu bewegen.

Standbilder mit erklärenden Texten zeigen die entscheidenden Phasen des Bewegungsablaufs und unterstützen die Anwenderinnen und Anwender darin, die Technik zu verbessern, um effizienter laufen zu können.

Nach dem Download der App können die Videos ohne Internetverbindung abgespielt werden. Dank funktionalem Design lässt sich die App problemlos direkt an der Loipe einsetzen.

Dario Cologna als Vorbild

Die App wurde im Herbst 2013 vom Bundesamt für Sport BASPO in Zusammenarbeit mit Swiss-Ski herausgegeben. Als Autoren zeichnen Swiss-Ski-Trainer, Dozenten der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM sowie von Jugend+Sport. Sie ist sowohl im IOS-App-Store als auch für Android-Geräte erhältlich und kostet rund CHF 5.

Laden im App Store

JETZT BEI Google play

Quelle: Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO