

Skilanglauf: Positionieren – Skating: Polka

Die Skating-Grundstellung ist rasch zu verinnerlichen. Die Kinder halten ihre Beine während der ganzen Übung stark gebeugt.



Mit gekreuzten Armen, Ellenbogen auf Schulterhöhe und geradem, stabilem Oberkörper in der Art eines Polkatänzers langlaufen (starke Beugung der Knie- und Fussgelenke). Ganze Aufmerksamkeit auf den Unterkörper richten.

Variationen

einfacher

- Hände auf den Hüften abstützen

plus difficile

- Über eine ansteigende und abfallende Piste fahren und dabei den Schrittrhythmus halten.
- Rhythmus variieren (die Leiterperson klatscht in die Hände).

Bemerkung: Es ist sinnvoll, zwischendurch Pausen einzulegen oder die Höhe der Hüften zu variieren. Wird die Übung richtig ausgeführt, kann recht rasch eine Ermüdung der Muskulatur spürbar werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO