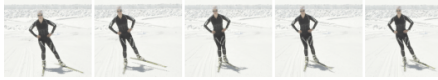


Skilanglauf: Stabilisieren – Skating: Falscher Doppelschritt

Diese Übung baut beim Skating während der Gleitphase eine destabilisierende Bewegung ein. Die Kinder werden sich dabei bewusst, wie wichtig es ist, die Grundstellung beizubehalten.



Hände in die Hüften halten und mit dem entlasteten Bein bei jeder Gleitphase eine Seitwärtsbewegung in die Luft ausführen. Oberkörper gerade und stabil halten.

Variationen

einfacher

- Seitwärtsbewegung in die Luft nur auf einer Seite ausführen.

schwieriger

- Armbewegung integrieren (1-1- oder 2-1-Technik).

Bemerkungen

- Die Beinbewegung in die Luft darf keinesfalls rückwärts ausgeführt werden, dies würde eine Hüftrotation auslösen..Sie darf auch die Grundstellung auf dem belasteten Bein nicht verändern. Andernfalls sind die in der Tabelle «Skilanglaufbasics – Standardschritt» erwähnten Charakteristika zu berücksichtigen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO