

Skilanglauf: Stabilisieren – Klassisch: Grillzeit

Die Metapher in dieser Übung hat zum Ziel, die Gleitphase nach der Schlüsselbewegung des Streckens im klassischen Stil zu betonen..



In beiden Händen einen Teller oder einen (Grill-)Handschuh halten und abwechselnd in den klassischen Spuren langlaufen. Jedes Mal, wenn sich das «Grillgut» auf Augenhöhe befindet, wird es mit leicht gebeugten Armen um- und wieder zurückgedreht, um zu prüfen, ob es schon durch ist. Oberkörper gerade und stabil halten. Auf die Hände aufpassen.

Variationen

einfacher

- Garzustand des Grillguts nur auf einer Seite prüfen.

schwieriger

- Grillgut viermal umdrehen, um den Garzustand zu überprüfen.
- Garzustand mit einer Luftwende überprüfen (wie bei einem Pfannkuchen).

Bemerkungen:

- Bein- und Armbewegungen sind zu koordinieren.
- Diese Übung lässt sich auch ohne Teller oder andere, ans Grillen erinnernde Objekte machen.

Material: Ein Markierteller pro Kind (allenfalls andere gleichwertige Objekte)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO