

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Inline/Rollski: Froschsprünge

Zwei Skating-Kernbewegungen stehen im Zentrum dieser Übung: Beugen und Strecken.



Mit Inline-Skates oder Rollski; Hände auf die Knie halten. Mit beiden Knien stark auf die Zehen drücken, damit sich die Skates/Ski in V-Form fortbewegen. Bevor die Distanz zwischen den Füßen es nicht mehr erlaubt, springen wie ein Frosch und in die Ausgangsposition zurückkehren. Während der ganzen Übung den Oberkörper stabil halten.

Zehn Froschsprünge nacheinander ausführen.

Variationen

einfacher

- Auf einem abschüssigen Gelände oder mit Anlauf.

schwieriger

- Hände auf die Hüften oder die Schulter legen (Oberkörper gerade und in der Vertikalen halten).

Bemerkung: Mit Anfängern wird der Druck auf den ganzen Fuss verteilt.

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO