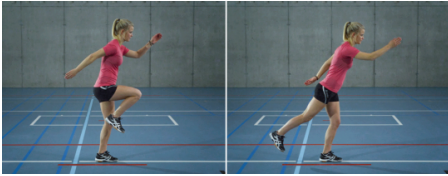


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Imitation: Instabile Waage

Diese Übung fördert die Stabilität des Körpers insgesamt. Die Kinder müssen die klassische Grundstellung halten, nachdem sie sich absichtlich ins Ungleichgewicht gebracht haben.



Auf einem Bein stehen und das gegenüberliegende Knie hochheben, dann die klassische Grundstellung einnehmen und sie halten. Arm- und Beinbewegung koordinieren (linker Arm/rechtes Bein und umgekehrt). Übung auf jeder Seite zehnmal wiederholen.

Variationen

schwieriger

- Auf die Zehenspitzen stehen, wenn das gegenüberliegende Knie hochgezogen ist.
- Übung auf instabiler Unterlage ausführen.
- Rhythmus variieren.

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