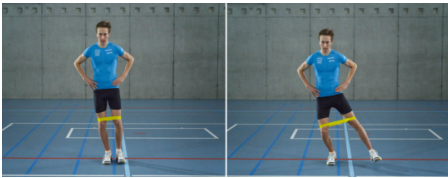


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Imitation: Labiler Scheibenwischer

Ziel dieser Übung ist das erschwerte Halten der Skating-Grundstellung durch den Einsatz eines Gummibandes.



Auf Kniehöhe ein Gummiband fixieren. Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Das andere Bein langsam und regelmässig seitwärts bewegen, ohne den Boden zu berühren.

Variation

schwieriger

Rhythmus der Seitwärtsbewegung variieren (zum Beispiel schnelle Ab- und langsame Adduktion).

Bemerkung: Das belastete Bein muss die Grundstellung stabilisieren. Die Bewegung des entlasteten Beins ist dieselbe wie das seitliche Abstossen mit einem Ski.

Material: Ein Elastikband pro Kind.

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