

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Inline/Rollski: Express-Ketchup

Diese Übung ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, um die Qualität des Abstosses beim klassischen Stil zu verbessern.



Auf Rollski die Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Dynamisch abstossen, dabei mit dem Fuss weit nach vorn ausholen und dann in der Grundstellung von der Gleitphase profitieren. Oberkörper gerade und stabil halten. Einen Weg mit immer demselben Standbein absolvieren, den Rückweg mit dem andern.

Variation

schwieriger

Armbewegung des Diagonalschritts integrieren (die gegenüberliegende Hand zeigt den Gleitski an).

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