

# Skilanglauf: Agieren – Skating: Schwimmender Langläufer

Bei dieser Übung erfassen die Kinder genau den Moment, in dem die Pendelbewegung beim Skaten ausgelöst wird. Der Körper wird in Richtung Bewegung und in der Verlängerung des Gleitskis ausgerichtet.



Bei jedem Ausrichten und Pendeln von einem Ski auf den andern, mit den Armen eine Schwimmbewegung (Brustarmzug) machen (vorwärts, nicht gegen oben).

## Variationen

### einfacher

- Schwimmbewegung auf dem Hinweg nur rechts, auf dem Rückweg nur links ausführen (2-1-Technik).

### schwieriger

- Auf beiden Seiten zwei Schwimmbewegungen ausführen.
- Anstelle von Brustarmzug den Delphin-Armantrieb anwenden

## Bemerkungen

- Die Gewichtsverlagerung von einem Ski auf den andern wird durch die Armbewegung ausgelöst.
- Ein akustisches Signal kann die Kinder dabei unterstützen, die Bewegungen des Ober- und des Unterkörpers zu synchronisieren.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**