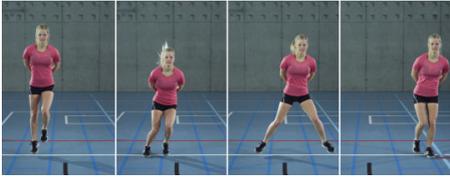


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Imitation: Feder

Diese Übung konzentriert sich einerseits auf das Stabilisieren der Grundstellung und andererseits auf das Beugen und dynamische Strecken beim Skating.



Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Einen kleinen Sprung an Ort machen, dann seitwärts und dynamisch auf das eine Bein springen und die Grundstellung stabilisieren. Oberkörper stabil und die Füße in einer Achse halten.

Variation

schwieriger

Armbewegung der 1:1-Technik integrieren.

Bemerkung: Der kleine Sprung vor dem Verlagern des Körpergewichts lässt das Kind merken, wie wichtig es ist, die Knie zu beugen, um einen richtigen Impuls geben zu können.

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