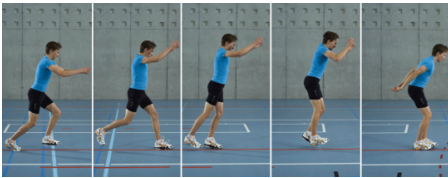


# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Imitation: Doppelstockschub

Bei dieser Übung wird ein Schritt (Zwischenschritt ohne Ski) im klassischen Stil konkret umgesetzt. Dabei lernt man, die Abstoss- und die Gleitphase zu unterscheiden.



Ohne Ski die Bewegung eines Doppelstockschubs mit Zwischenschritt ausführen, Arme gleichzeitig vorbewegen. Während eines Moments die Grundstellung beibehalten, dann mit einem kleinen Sprung vorkippen. Übung zehnmal wiederholen.

## Variation

### schwieriger

Die beiden Bewegungen (Zwischenschritt und Sprung) grösser ausführen.

**Bemerkung:** Das Kind muss sich bewusst werden, dass es einen Schritt nach vorn braucht und dass der Fuss nie zurücktritt.

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