

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Inline/Rollski: 1, 2, 3, Sprung

Bei dieser Übung haben die Kinder die Aufgabe, die Skating-Grundstellung zu stabilisieren.



Mit Inline-Skates oder Rollski; Hände auf den Hüften, bei jedem dritten Schritt einen kleinen Sprung machen. Während der ganzen Übung den Oberkörper stabil halten.

Variation

schwieriger

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

Bemerkung: Damit der kleine Sprung gelingt, müssen die Kinder die richtige Haltung herausfinden (Beugen der Knie) und sie stabilisieren.

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