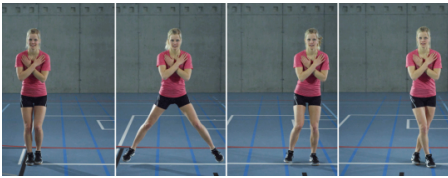


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Imitationspiele: Kreuzballett

Bei dieser Übung eignen sich die Kinder das Seitwärtsstrecken beim Skating an. Der Impuls muss dynamisch sein.



Die Hände auf die Brust legen, um den Oberkörper zu stabilisieren. Schnelle Seitwärtsbewegung machen und den Oberkörper dabei gerade halten. Sobald man auf dem einen Bein landet, Füsse kreuzen, um immer dasselbe Standbein zu haben. Übung zehnmal auf der einen, dann zehnmal auf der andern Seite machen.

Variation

schwieriger

Auf abschüssigem Gelände (erhöht die Instabilität und erfordert mehr Kraft).

Bemerkungen

- Der Impuls erfolgt dynamisch, das Kreuzen der Füsse hingegen sehr langsam.
- Die Grundstellung muss vor und nach dem Verlagern des Körpergewichts stabilisiert werden.
- Sinnvollerweise einen Anhaltspunkt weit vorne fixieren (nicht auf die Füsse schauen!), um den Oberkörper stabil zu halten. Alle Kinder können diese Übung gemeinsam machen.

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