

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Stabilisieren – Inline/Rollski: Bravo

Bei dieser Übung erhöhen die Kinder die Stabilität der Skating-Grundstellung sowie die Länge der Gleitphasen.



Mit Inlineskates oder Rollskiern; bei jedem Bodenkontakt von Inline-Skates/Rollski zweimal mit den Händen auf Schulterhöhe schlagen. So lange wie möglich eine stabile Haltung bewahren.

Variationen

einfacher

- Handschlag bloss auf der einen Seite, wie bei der 2:1-Technik.

schwieriger

- Mit den Händen bis zu viermal pro Seite schlagen..

Remarque: Während der Gleitphase müssen die Schlüsselpunkte eingehalten werden.

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