

Skilanglauf: Positionieren – Skating: Halber Schlittschuhläufer-Schritt

Bei dieser Übung führt nur ein Bein die Skatingbewegung aus; die Kinder erfassen dabei, wie wichtig das Beugen der Knie ist.



Hände in die Hüften gestützt mit dem einen Ski seitlich abstossen, während der andere in einer klassischen Spur gleitet. Mit beiden Knien stark auf die Zehen drücken, um eine Fortbewegung in V-Form zu

erreichen. Während der ganzen Übung den Oberkörper stabil halten. Auf dem Hinweg 10 × mit dem linken Bein abstossen, auf dem Rückweg 10 × mit dem rechten.

Variationen

einfacher

- Hände auf die Knie abstützen, um die Beugung vorwärts besser zu empfinden.

schwieriger

- Übung ausserhalb der klassischen Spur absolvieren und allenfalls nach jedem dritten Abstossen Seite wechseln..

Bemerkung: Anfänger achten darauf, mit der ganzen Fussfläche Druck zu geben, nicht nur vorne.

Quelle: Charles Pralong, collaborateur scientifique et entraîneur Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO