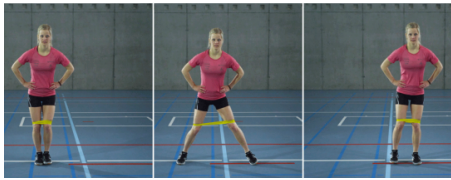


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Imitation: Widerstand überwinden

Bei dieser Skating-Übung sind beide Beine mit einem Widerstand konfrontiert, der die Positionierung erschwert.



Auf Kniehöhe ein Gummiband fixieren. Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände im Rücken. Sobald die Stellung stabil ist, einen Schritt seitwärts machen. Schlüsselpunkte der Positionierung während der Haltephase einhalten. Übung fünfmal auf der einen, dann fünfmal auf der andern Seite wiederholen und dabei immer auf einer

Linie bleiben.

Variationen

schwieriger

Schrittweite erhöhen.

Material: Ein Gummiband pro Kind

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