

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