

Skilanglauf: Agieren – Klassisch: Boxer

Diese Übung setzt dynamische Bewegungsabläufe im klassischen Stil ins Zentrum, insbesondere den Armeinsatz und das Absetzen des Fusses vorne.



Bei jedem Schritt mit der Faust und dem gegenüberliegenden Fuss nach vorn schlagen. Während der ganzen Übung Fäuste auf Schulterhöhe und Oberkörper gerade halten.

Variation

einfacher

- Am Anfang bloss auf dynamische Armbewegungen achten.

schwieriger

- Übung ausserhalb der klassischen Spur absolvieren.
- Schläge nach Massgabe des Leiters stärker oder schwächer ausführen.

Bemerkung: Wichtig ist es, eine präzise Bildsprache (Metapher) zu verwenden, damit die Kinder die Bewegungsdynamik erfassen.

Quelle: Charles Pralong, Wissenschaftl. Mitarbeiter und Trainer Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO