

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Inline/ Rollski: Kellner

Bei dieser Skating-Übung lernen die Kinder, das Körpergewicht mit einer Pendelbewegung von einem Bein auf das andere zu verlagern.



Mit Inline-Skates oder Rollski. Bei jeder Pendelbewegung auf einen der Inline-Skates/ Rollski die Gäste mit dem Arm auf der gleichen Seite bedienen (die Hand folgt der Skate- bzw. Rollskibewegung). Dasselbe auf der anderen Seite.

**Bemerkung:** Um das Körpergewicht vollständig von der einen auf die andere Seite zu verlagern, ist es sinnvoll, beim «Bedienen» den Daumen gegen aussen zu drehen. Liegt das Gewicht nicht ausschliesslich auf dem einen «Ski», hat das Kind nicht genug Zeit, den Gästen das Tablett zu bringen.

---

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**