

Skilanglauf: Agieren – Klassisch: Pilot

Beim klassischen Stil folgt die Gleichgewichtsposition in der Gleitphase immer auf eine Ungleichgewichtssituation. Diese Übung betont die Pendelbewegung vorwärts.



Markierteller wie ein Steuerrad vor sich hinhalten. Bei jedem Schritt mit dem rechten Fuss, stellt man sich vor, auf ein Gaspedal zu drücken, bei jedem Schritt mit dem linken Fuss hingegen auf ein Bremspedal.

Variationen

einfacher

- Augenmerk jeweils bloss auf das Gaspedal (rechts) oder das Bremspedal (links) richten.

schwieriger

- Übung ausserhalb der klassischen Spur absolvieren.
- Den Personenwagen durch einen Formel-1-Boliden mit stärkerer Beschleunigung und Notbremsungen ersetzen (Bewegungsdynamik variieren)..

Bemerkung: Bei der Vorstellung es drücke auf ein Pedal, setzt das Kind den Fuss weiter vorne auf.

Material: ein Markierungsteller pro Kind

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO