

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Inline/Rollski: Hindernissprünge

Wer sich nicht streckt, überwindet kein Hindernis! Die für beide Skilanglauftechniken geeignete Übung konzentriert sich auf diese Bewegung und die vorangehende Beugung.



Auf Inline-Skates oder Rollski einer geraden Linie entlangfahren und dabei über Hindernisse springen.

## Variationen

### schwieriger

- Abstand zwischen den Hindernissen verringern.
- Höhe der Hindernisse variieren.

**Bemerkung:** Die Kinder werden sich bewusst, dass sie die Knie beugen und die Hüften verschieben müssen, um über die Hindernisse zu kommen, und zwar sowohl beim Absprung als auch bei der Landung.

**Material:** Hindernisse (versch. Stöcke, Stecken, usw. Keine Skilanglaufstöcke verwenden!)

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