

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

Übung für eine breite Bahn: Die Kinder trainieren die Pendel- und Streckbewegungen beim Skating.



Mit Inline-Skates oder Rollski; mit den Händen auf den Hüften zweimal gleich und dynamisch seitwärts abstossen, erst auf der einen Seite, dann zweimal auf der andern. Vor jedem Abstossen eine stabile Grundstellung einnehmen. Während der ganzen Übung den Oberkörper so stabil wie möglich halten.

Variation

schwieriger

Auf beiden Seiten jeweils dreimal abstossen.

Bemerkung: Diese Übung erfordert einen breiten Platz oder eine genügend breite Strasse.

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