

Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Inline/Rollski: XS-Format

Bei dieser Skating-Übung liegt das Hauptaugenmerk auf dem Vorbeugen der Knie.



Mit Inlineskates oder Rollskiern fahren und die Stöcke hinter den Knien halten. Während der ganzen Übung sind die Knie gebeugt und der Rücken gerade und stabil.

Variation

schwieriger

Ohne Stöcke, Hände hinter den Knien halten.

Bemerkung: Sinnvollerweise einen Anhaltspunkt weit vorne fixieren (nicht auf die Füße schauen!), um den Oberkörper und den Kopf gerade zu halten.

Material: Stöcke

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