

Skilanglauf: Stabilisieren – Skating: Flugzeug

Das Ziel dieser Skating-Übung ist, die Grundstellung auf dem belasteten Bein trotz einer destabilisierenden Aktion des restlichen Körpers so lange wie möglich beizubehalten.



Skilaufen wie ein Eisschnellläufer, indem bei den zwei ersten Schritten die Spitze des gegenüberliegenden Skis mit der Hand abgedeckt wird. Beim dritten Schritt, Flugzeugstellung mit gespreizten Beinen einnehmen; das entlastete Bein lenkt die Bewegung. Nach einigen

Sekunden in dieser Stellung Übung von vorn beginnen. Jedes Mal das Körpergewicht auf den belasteten Ski verlagern.

Variationen

einfacher

- Flugzeugstellung nur mit den Armen und dem Oberkörper einnehmen.

schwieriger

- Während der Gleitphase andere instabile Stellungen einnehmen lassen: in einer Hand einen Ski halten, zweimal den entlasteten Ski über dem belasteten Ski kreuzen usw.).

Bemerkung: Diese Übung kann auch als Wettkampf gestaltet werden: Welches Kind behält die Flugzeugstellung am längsten bei?

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO