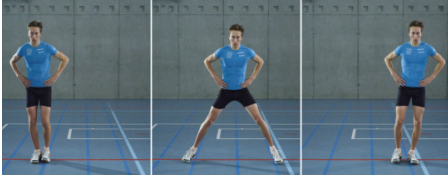


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Positionieren – Imitation: Scheibenwischer

Bei dieser Übung lernen die Kinder Grundstellung und Kernbewegungen im Skating kennen.



Skating-Grundstellung auf dem Standbein einnehmen, Hände auf den Hüften. Sobald die Stellung stabil ist, den Boden mit dem freien Bein leicht berühren und die Grundstellung auf dem andern Bein einnehmen. Schlüsselpunkte der Positionierung während der Haltephase einhalten. Bewegung zehnmal wiederholen und dabei auf einer Linie bleiben.

Variationen

schwieriger

- Auf labiler Unterlage (Teppich, Wiese, Abhang usw.).
- Ausführungsgeschwindigkeit erhöhen (Scheibenwischerbewegung immer stabil halten!).

Bemerkung: Man muss seitwärts stabilisieren (Scheibenwischer) und nicht vorwärts, sonst verändert man die Grundstellung..

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