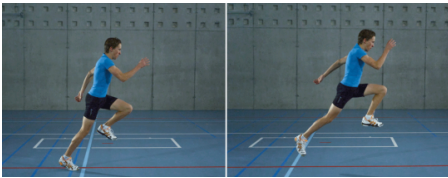


Off-Snow-Training für Skilanglauf: Agieren – Imitationspiele: Schrittsprünge

Weite Bewegungen, kurzes und dynamisches Abstossen, stabile Flugphasen – dies sind die Aspekte des klassischen Stils, die in dieser Übung trainiert werden.



In hoher Kadenz zehn grosse, dynamische Sprünge auf- und vorwärts machen und dabei Arm- und Beinbewegungen (linker Arm mit rechtem Bein und umgekehrt) koordinieren. Oberkörper stabil halten.

Variation

schwieriger

Auf abschüssigem Gelände (erhöht die Instabilität und erfordert mehr Kraft).

Bemerkungen

- Impuls und Landung erfolgen auf der Fussspitze und nicht etwa auf der Ferse.
- Das Abstossen erfolgt dynamisch, die Körperstellung bleibt während der Flugphase stabil.
- Wegen des Aufprallens wird diese Übung am besten auf einer Wiese oder einem weichen Boden gemacht.

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