

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

Bei dieser auf beide Stile anpassbaren Übung richtet sich die Aufmerksamkeit auf das Variieren des Rhythmus. Dynamisches Abstossen und lange Gleitphasen wechseln sich ab.

Mit Inline-Skates oder Rollski; dreimal dynamisch abstossen, darauf folgt eine lange Gleitphase. Den belasteten Ski mit den Händen decken.

Variation

schwieriger

Während der Gleitphase das Beugen der Knie übertreiben und in die Grundstellung zurückgehen.

Bemerkung: Beim Ändern des Bewegungsrhythmus merkt das Kind, wie wichtig dynamisches Abstossen ist, um von guten Gleitphasen profitieren zu können. Es kann sinnvoll sein, das Kind mit lauter Stimme zählen zu lassen.

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