

J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 6 «Skating – Grundlagen»

Der Fokus liegt in dieser Doppel-Lektion auf der Fahrform Skating. Diese wird mit Gleichgewichts-, Rhythmus- und Schnelligkeits-Übungen erprobt und verbessert.



J+S-Kids – Skilanglauf: Lektion 6 «Skating – Grundlagen»

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO