

## Basics – Klassisch

### Positionieren



**Gerätefunktionen:** Gleiten – Entlasten. Der Ski liegt flach auf.

**Kernbewegungen:** Sprung- und Kniegelenk beugen.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Aus dem Gleiten das Sprung- und Kniegelenk beugen. Gleichzeitig die Körperspannung aufbauen. Oberkörperwinkel der Geschwindigkeit angepasst.



Video

## Basics – Skating

### Positionieren



**Gerätefunktionen:** Gleiten – Entlasten. Der Ski liegt flach auf.

**Kernbewegungen:** Sprung- und Kniegelenk beugen.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Aus dem Gleiten das Sprung- und Kniegelenk beugen. Gleichzeitig die Körperspannung aufbauen. Oberkörperwinkel der Geschwindigkeit angepasst.



Video

## Basics – Klassisch

### Agieren



**Gerätefunktionen:** Belasten der Abstosszone des stehenden Skis

**Kernbewegungen:** Orientieren-kippen vom bisherigen auf den neuen Gleitski. Das Abstossbein strecken.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Der Impuls ergibt sich aus Streckung des Abstossbeins und der vorgängigen Verzögerung des Schritts während des Orientierens und Kippens. Raumgreifender Schritt: in der klassischen Technik gerade nach vorne, im Skating seitwärts nach vorne. Skiwinkel der Geschwindigkeit angepasst.



Video

## Basics – Skating

### Agieren



**Gerätefunktionen:** Belasten der Abstosskante des gleitenden Skis.

**Kernbewegungen:** Orientieren-kippen vom bisherigen auf den neuen Gleitski. Das Abstossbein strecken.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Der Impuls ergibt sich aus Streckung des Abstossbeins und der vorgängigen Verzögerung des Schritts während des Orientierens und Kippens. Raumgreifender Schritt: in der klassischen Technik gerade nach vorne, im Skating seitwärts nach vorne. Skiwinkel der Geschwindigkeit angepasst.



Video

## Basics – Klassisch

### Stabilisieren



**Gerätfunktionen:** Neuen Gleitski belasten.

**Kernbewegungen:** Das Gewicht liegt mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk auf dem Gleitski. Aus dieser Position Sprung-, Knie- und Hüftgelenk nach vorne strecken.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Stabilisieren mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk. Anschliessend Knie-, Sprung- und Hüftgelenk gleichzeitig nach vorne strecken. Die Körperposition ist stabilisiert und der Geschwindigkeit angepasst. Das ganze Gewicht auf den neuen Gleitski verlagern.



Video

## Basics – Skating (auf einem Ski)

### Stabilisieren



**Gerätefunktionen:** Neuen Gleitski belasten.

**Kernbewegungen:** Das Gewicht liegt mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk auf dem Gleitski. Aus dieser Position Sprung-, Knie- und Hüftgelenk nach vorne strecken.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Stabilisieren mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk. Anschliessend Knie-, Sprung- und Hüftgelenk gleichzeitig nach vorne strecken. Die Körperposition ist stabilisiert und der Geschwindigkeit angepasst. Das ganze Gewicht auf den neuen Gleitski verlagern.



Video



## Basics – Skating (auf zwei Skis)

### Stabilisieren



**Gerätefunktionen:** Neuen Gleitski belasten.

**Kernbewegungen:** Das Gewicht liegt mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk auf dem Gleitski. Aus dieser Position Sprung-, Knie- und Hüftgelenk nach vorne strecken.

**Beschreibung mit biomechanischen Beobachtungsschwerpunkten:** Stabilisieren mit gebeugtem Sprung- und Kniegelenk. Anschliessend Knie-, Sprung- und Hüftgelenk gleichzeitig nach vorne strecken. Die Körperposition ist stabilisiert und der Geschwindigkeit angepasst. Das ganze Gewicht auf den neuen Gleitski verlagern.



Video