

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