

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