

Basics – Klassisch

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