

## Basics – Skating (auf einem Ski)

### 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 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