

3. Trocken-Skilanglauf

Bewegungsfreiräume schaffen

vor dem Sprinten/Springen
vor dem Werfen/Schlagen
vor Ganzkörperübungen



Altersbereich

bis 6 Jahre
7 bis 10 Jahre
11 bis 14 Jahre
15 bis 18 Jahre



Könnensstufe

Anfänger
Fortgeschrittener
Könnner



neuromuskuläre Stabilisierung schaffen

für Rumpf und Hüfte
für Knie und Fuß
für die Schultern



Organisatorische Voraussetzung

Durchführungsmöglichkeiten:



alleine

paarweise



als Gruppe

Geräte: keine

Organisation

- Einzelübung am Ort auf festem Untergrund, mit mindestens zwei Metern Abstand zu anderen Sportlern (in alle Richtungen).

Ablauf

- Der Sportler steht auf einem Bein, das andere ist leicht gebeugt und wird nur wenig angehoben.
- Die Arme werden nun gegengleich vor- und zurückgeschwungen.
- Im gleichen Rhythmus beteiligt sich das freie Bein ebenfalls an dieser Bewegung, sodass eine dem Skilanglauf ähnliche Bewegung entsteht (s. Bildreihe 1a bis 1c).

Variation

- Kann der Sportler – abweichend vom Skilanglauf – auch ungewöhnliche Arm-Bein-Kombinationen ausführen, z. B. als Passgänger (s. Bildreihe 2a bis 2c) oder mit Querbewegungen der Arme?

Beachte

- Die Bewegung darf schwungvoll sein, d. h., auch mit dem Standbein darf eine leichte unterstützende Vor-Rück-Bewegung erfolgen, allerdings ohne Verlust des Bodenkontakts.
- Der Sportler darf die stabile Beinachsenposition nicht aufgeben (auch nicht bei leichten Querbewegungen der Arme in der Variation).

