

Basics – Klassisch

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

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

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