

Schlittschuhschritt

mit aktivem Armschwung



Schlittschuhschritt mit aktivem Armschwung

Position auf dem Ski

Oberkörper

1. Schulter
2. Arme
3. Stockeinsatz
4. Rhythmusfähigkeit

Stockeinsatz

1. Wo
2. Wie
3. Stockführung

Hüftstellung

Beinarbeit

1. Gleitphase
2. Abdruckphase (Zeit, Weg)
3. Unterschenkel (Gleitphase, am Berg)

Trainingseinheiten auf Ski, im Trockentraining zu...

1. ...Rhythmusfähigkeit
2. ...Oberkörpereinsatz (Arme, Schulter...)
3. ...Gleiten (Gleichgewicht)
4. ...Hüftstellung
5. ...Beinarbeit (Abdruck, Unterschenkel)

Skilanglauf - Freie Technik

Schlittschuhschritt
mit aktivem Arm-
schwung nach links
(SSSaASli.)



- Anwendungsbereiche**
- fallendes Gelände
 - ebenes Gelände
 - steigendes Gelände
(abhängig von Schnee-
und Kondition)
 - nach Anstiegen in Mulden



Bild 4

- Arme werden aktiv bis in Schulterhöhe -breite über das li. Gleitbein gebracht und abgebremst
- KSP über dem Gleitbein li. (Kinn-Hüfte-Knie-Knöchel bilden eine Linie)
- re. Skispitze nach Abstoß nicht seitlich re. ausscheren

Bild 3

- KSP über Gleitbein rechts
- Arme werden ohne Unterbrechung aktiv am Körper vorbei in neue Gleitrichtung nach links beschleunigt
- re. Bein stößt explosiv in Gleitrichtung nach li. ab

Bild 2

- Armschub bis zur völligen Streckung (endet vor Beinabstoß)
- li. Beinabstoß explosiv seitlich bis zur Streckung
- KSP über dem Gleitbein (Kinn-Hüfte-Knie-Knöchel bilden eine Linie)

Bild 1

- aktiver Doppelstock nach re., Blickrichtung in Schubrichtung nach rechts
- aktiver Beinabstoß li. Bein in Gleitrichtung nach re.
- re. Ski nahe vor das Abstoßbein, auf der Außenkante einsetzen

Schwungphase Arme

Vorschwingen der Arme

Von der Seite

Arme aus der Schulter aktiv nach vorne schwingen

Ellbogen auf Schulterhöhe

Blick nach vorne gerichtet > Kinn hoch



WC Nove Mesto 05/06 - Filbrich