

## Basics – Skating

### 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