

# SKI- GYMNASTIK

VERLETZUNGSFREI  
DURCH DIE SAISON

FÜR  
SKILANG-  
LAUF UND  
SKI ALPIN!



DR. ANNEROSE WALLBERG

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## INHALT

1	Mit Köpfchen Skifahren .....	6
2	Was sollte man bei der Vorbereitung bedenken? .....	8
3	Sind immer die anderen schuld am Skiunfall? .....	10
4	Welche körperlichen Fähigkeiten sollten Sie vorbereitend trainieren? .....	14
4.1	Ausdauer .....	15
4.2	Kraft .....	16
4.3	Schnelligkeit .....	18
4.4	Beweglichkeit .....	19
4.5	Koordination .....	21
5	Können die Hilfsmittel „Minitrampolin“ und „Halbball-Balancetrainer“ das Skitraining intensivieren? .....	24
6	Wie lassen sich die Übungskarten als Trainingsbaustein einsetzen? .....	28
7	Erwärmungsübungen .....	32
8	Hauptteil – konditionelle und koordinative Übungen für das Skitraining .....	56
8.1	Übungen für den Hauptteil .....	59
8.2	Warum sollten Skifahrer das Schlingentraining probieren? .....	105
8.3	Slacklinetraining – nützlich für Skifahrer? .....	125
9	Übungen zum Abschluss des Trainings .....	136
10	FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer .....	154
	Anhang .....	162
1	Literatur .....	162
2	Übungsregister .....	164
3	Bildnachweis .....	168

# 8

## HAUPTTEIL – KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE ÜBUNGEN FÜR DAS SKITRAINING



## 8 HAUPTTEIL – KONDITIONELLE UND KOORDINATIVE ÜBUNGEN FÜR DAS SKITRAINING

Skisport ist eine der komplexesten Sportarten. Das Training konditioneller und koordinativer Fähigkeiten sollte daher im Mittelpunkt stehen. In Kap. 4 wurde auf das Training der benötigten Fähigkeiten ausführlich eingegangen. Da sehr viele Übungen als **Ganzkörperübungen** durchgeführt werden und daher **komplexe Fähigkeiten** entwickeln, haben wir aus Gründen der Übersichtlichkeit **nicht auf jeder Trainingskarte alle Fähigkeiten**, die auch noch mittrainiert werden, einzeln **aufgelistet**. Wir heben daher **nur die dominierenden Fähigkeiten** hervor und nennen die Schwerpunkte aus Gründen der Übersichtlichkeit mit Schlagworten.







## 8.1 ÜBUNGEN FÜR DEN HAUPTTEIL

### H.1 KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN – GLEICHGEWICHT, BEINMUSKULATUR

#### *EINBEINSTAND*

- ❄ Beide Arme im Hüftstütz.
- ❄ Das Standbein ist leicht gebeugt, das Schwungbein schwingt weit vor und zurück.
- ❄ Varianten:
  - a) Dgl., ein Arm schwingt entgegen dem Schwungbein diagonal nach vorn oben.
  - b) Dgl. Schwungarm gleiche Seite wie Schwungbein.
- ❄ Labile Unterlagen mit einbeziehen (weiche Matte, Trampolin, Halbball usw.).
- ❄ 15-20 x wiederholen.
- ❄ Rhythmische Musik zur Unterstützung.





Abb. 27: Einbeinstand

## H.2 UNTERER RÜCKEN

### IM STAND AM ORT

- ❄ Beide Arme im Hüftstütz.
- ❄ Die Beine sind leicht gebeugt.
- ❄ Der Oberkörper ist vorgebeugt, bleibt während der Übung in dieser Position relativ unbeweglich, der Rücken bleibt gerade.
- ❄ Das Becken abwechselnd nach rechts und links bewegen.
- ❄ Variante: Mit dem Becken leicht kreisen.
- ❄ Labile Unterlagen mit einbeziehen (weiche Matte, Trampolin, Halball usw.).
- ❄ 15-20 x wiederholen.



Abb. 28: Unterer Rücken





## H.3 KOMPLEXE FÄHIGKEITEN – GLEICHGEWICHT

### *EINBEINSTAND*

- a) Beide Arme im Hüftstütz oder locker mitschwingen. Das Standbein ist leicht gebeugt, das Schwungbein schwingt nach vorn hoch und zur Mitte zurück, nach 15-20 x Beinwechsel.
  - b) Dgl., das Bein schwingt nach hinten und zurück zur Mitte.
  - c) Dgl., das Bein schwingt zur Seite und zurück zur Mitte.
  - d) Dgl., Arme Mühlkreisen.
  - e) Die gleichen Übungen wie oben, aber mit Fuß- und/oder Armgewichtsmanschetten.
- ❁ Labile Unterlagen mit einbeziehen (weiche Matte, Trampolin, Halball usw.) und verschiedene Handgeräte (Hanteln, Wasserflaschen, Schwungstäbe in verschiedenen Positionen zum Schwingen bringen usw.).
  - ❁ 15-20 x wiederholen.





Abb. 29: Einbeinstand, komplexe Fähigkeiten