

Ski-Gymnastik

Ski-Abfahrtslauf/Ski-Langlauf/Snowboard

Ski-Gym soll die körperliche Fitness steigern und auf die spezifische Belastung des Ski-fahrens vorbereiten. Das volle Fahrvergnügen genießt nur, wer seine Muskulatur gut trainiert hat und beweglich ist.

Je gewandter man ist, umso leichter gelingt es, in unvermutet eintretenden Situationen schnell und zielgerichtet zu reagieren. Stürze oder Kollisionen können vermieden werden.

Koordinative Fähigkeiten:

Gleichgewicht
Orientierung
Gewandtheit
Reaktion

Konditionelle Fähigkeiten:

Ausdauer
Kraft
Schnelligkeit
Beweglichkeit

**Ohne ausreichende Kondition kann die
Koordination nicht genügend gefördert werden!**

Eine ausgewogene Skygymnastik-Trainingseinheit besteht klassisch aus

Aufwärmen
Cardio-Teil (Herz-Kreislauf-Kondition)
Kräftigung
Dehnen (Stretching)

Eingebaut werden Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen sowie die bekannten Imitationsteile wie Abfahrtshocke, Wedeln, Umsteigen, Langlaufschritt und Sprünge.

Pisten-Tipps

Saisonstart: Körperlich fit in den Skiwinter starten.

Nicht gleich voll Powern, sondern die Anforderungen langsam wieder steigern

Aufwärmen: Vor der ersten Abfahrt ans Aufwärmen denken, auch wenn die Skifreunde blöde Bemerkungen machen

Pausen: Lieber mehrere Pausen auf den Tag verteilen, als sich mittags zwei Stunden in eine Hütte zu setzen

Trinken: In der Höhe braucht man mehr Flüssigkeit. 3 - 4 Liter nicht alkoholische Getränke sollten es an einem Skitag sein

Letzte Abfahrt: Aufhören, wenn man müde wird. Die gefährlichsten d.h. die verletzungsträchtigsten Abfahrten sind laut Unfallstatistik am späten Nachmittag

Ski-Gymnastik

Skispezifische Übungen für das Warm Up und Cardio-Training

Schrittname	Ausführung	Wirkung
Laufen, Jogging	→ am Platz oder nach vorne/zurück → auf dem STEP (steht schräg): - von unten nach oben joggen - von oben nach unten joggen	Kondition Schienbein Waden
Jogger	springen: → RF nach vorne, LF nach vorne und zurück → STEP: hoch und runter	Kondition
Umsteiger (step touch)	springen: → RF Schritt nach re, LF an RF heransetzen, LF Schritt nach li, RF an LF heransetzen → STEP seitlich: wie oben	Kondition Beine
Wedeln	wie Umsteiger aber mit leichter Drehung des Oberkörpers und Arme dazu schwingen	Kondition Ganzkörper
Grätscher (V-Step) (A-Step)	→ mit beiden Füßen breit nach vorne springen, an Platz zurück springen (Füße nebeneinander) → wie oben aber umgekehrt (eng vor – breit rück)	Kondition Beine
Twisten	→ lockere Sprünge am Platz: beide Fersen nach re dann nach li drehen	Kondition Beine
Pflug	→ beide Fußspitzen zusammen - Fersen auseinander und umgekehrt	Kondition Beine
Schuhplattler	→ wechselseitig ein Fuß vorne anheben und mit der gegenseitigen Hand antippen	Kondition Beine
Hopser (knee lift)	→ wechselseitig ein Knie vorne anheben und mit dem gegenseitigen Ellbogen antippen	Kondition Beine
Hampelmann (Jumping Jack)	→ auseinander und wieder zusammen springen	Kondition Beine
Schrittsprung (Schere)	→ wie oben aber mit einem Fuß nach vorne, mit dem anderen nach hinten springen	Kondition Beine
Wechsler	→ die beiden obigen Schritte mischen: breit, Schrittsprung re, breit, Schrittsprung li	Kondition Beine
Kreuzer	→ über kreuz federn und wieder öffnen	Kondition
Hüpfer (hop hop)	→ kleine Sprünge (mit geschlossenen Beinen): - nach vorne und zurück - nach re und nach li	Kondition Beine
Strecker	→ breit stehen: - in die Hocke gehen - Strecksprung nach oben (Beine schließen) - wieder breit landen	Kondition (für die Buckelpiste)
Halter	→ auf einen Fuß springen und halten	Gleichgewicht

Skispezifische Übungen zur Kräftigung und Koordination

Schrittname	Ausführung	Wirkung
Waage	→ Stand: Ein Bein nach hinten strecken, beide Arme zur Seite ausstrecken, Oberkörper nach vorne neigen	Standfestigkeit Gleichgewicht
Waage	→ wie oben: dabei die Augen schließen	Orientierung
Storch	→ Stand: Ein Fuß in Kniehöhe auf das andere Bein aufsetzen - Arme in HH bringen und wieder senken	Standfestigkeit Gleichgewicht
Storch	→ wie oben: dabei die Augen schließen	Orientierung
Achterkreisen	→ Stand: Mit 1 Bein „Achter“ in der Luft beschreiben	Standfestigkeit Beweglichkeit
Achterkreisen	→ wie oben: dabei die Augen schließen	Orientierung
Downhill	→ Tiefe Abfahrtshocke: - halten oder kleine Bewegungen hoch/tief	Kräftigung Beine/PO
Ausfallschritt	→ im Wechsel nach vorne und nach hinten	Kräftigung
Beuger	→ Ausfallschritt nach vorne (halten): - hinters Knie beugen und strecken (Ferse ganz abstellen)	Kräftigung Beine/PO
Langläufer	→ Langlaufschrift simulieren: - re Bein nach hinten wegstoßen und li Arm nach schräg vorne oben strecken	Kräftigung Ganzkörper
Aufsteher	→ Kniestand: - nach re/li absitzen (ohne Benutzung der Hände)	Kräftigung Beine/PO
Stützgrätscher	→ Unterarmstütz (vorwärts): - Grätschsprünge mit den Beinen (wie Hampelmann)	Kräftigung Ganzkörper
Treppesteigen	→ Unterarmstütz (vorwärts): - RF beugen, LF beugen, RF/LF wieder an Platz	Kräftigung Ganzkörper
Brett	→ Unterarmstütz (vorwärts): - Beine ausstrecken und Körper auf den Zehenspitzen etwas nach vorne und wieder zurück bewegen	Kräftigung Ganzkörper
Liegestütz	→ Bankstellung oder gestreckte Beine: - Oberkörper tief/hoch	Kräftigung Brust/Arme
Kreisel	→ Bauchlage: - Oberkörper etwas anheben und z.B. einen Apfel vorne übergeben, in Pohöhe übergeben	Kräftigung Rumpf
Hüftkneifer	→ Seitenlage: - beide Beine (geschlossen) anheben	Kräftigung Beine/Bauch
Taillenzwicker	→ Rückenlage: - li Bein anwinkeln und mit re Hand gegen das Knie drücken und halten	Kräftigung Beine/Bauch
PO heben	→ Rückenlage: - beide Beine anwinkeln und PO etwas vom Boden abheben (hochdrücken)	Kräftigung Bauch/PO

Abdominals	→ Rückenlage: - alle bekannten Übungen (gerade/schräge Muskulatur)	Kräftigung Bauch
Fallenlassen	→ üben mit einem Kissen oder weicher Unterlage: - aus dem Sitzen bzw. der Hocke „fallen lassen“ (nicht über den Nacken, sondern immer über die Schulter abrollen)	Sturzübung
Stretching	→ alle vorher trainierten Muskelgruppen → Beinmuskulatur komplett (von Hüftbeuger bzw. Po abwärts)	Vermeidung Muskelkater, Beweglichkeit

Hilfsmittel/Ideen zur Ski-Gymnastik

STEP Board	sämtliche Übungen
STEP schräg	sämtliche Übungen
Springseil	- Seilspringen auf den Boden legen: - alle Sprungübungen - Balancieren
Kippelbrett	super für Gleichgewichtsübungen, Abfahrtshocke etc. (leicht zum selber bauen: auf einem kleinen, viereckigen Holzbrett ein Rundholz befestigen) - nach vorne und hinten wippen oder von re nach li wippen
Langbank	- Sprung- und Kräftigungsübungen - Balancieren
Holzlatte	siehe STEP oder Langbank
Skistöcke	- viele Übungen können mit den Skistöcken bzw. mit Hanteln etc. ausgeführt werden (zusätzliche Oberkörperkräftigung)

Stretching vor und nach dem Skifahren (mit den Skiern)

Dehnung der Rückenmuskulatur: - nach hinten auf die Ski absitzen und mit beiden Armen die Knie an die Brust ziehen
Dehnung der Oberschenkelstrecker: - re Bein nach hinten anwinkeln und den re Unterarm auf die Ski-Unterseite legen - li Skistock als Standsicherung nutzen (Steuerung der Intensität durch Druck der Hand auf die Ski-Unterseite)
Dehnung der Adduktoren: - re Knie beugen, li Bein zur Seite abspreizen (Steuerung der Intensität durch die Tiefe der Kniebeuge des Standbeines)
Dehnung der Oberschenkelbeuger: - re Bein gestreckt nach vorne strecken und das Ski-Ende auf den Boden aufstellen (Steuerung der Intensität durch die Tiefe der Kniebeuge des Standbeines)