

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Fit für die Piste

Workout für Skifahrer*innen

Sonnige Wintertage und schneebedeckte Berge locken jedes Jahr Millionen Menschen auf die Skier. Doch viele Stunden auf der Piste, anspruchsvolle Abfahrten und sich ständig ändernde Pistenverhältnisse können eine hohe Beanspruchung für den Bewegungsapparat sein. Um in dieser Zeit mög-

lichst leistungsfähig und optimal gerüstet zu sein, ist es sinnvoll, frühzeitig (6 - 8 Wochen vorher) mit der Vorbereitung zu beginnen. Mit dem richtigen Training kann vorzeitiger Erschöpfung, Muskelkater oder gar Verletzungen vorgebeugt werden, so dass du den Winterurlaub auch wirklich aktiv genießen kannst.

Diese Muskulatur ist gefordert

Beim Skifahren werden die Bein- und Gesäßmuskeln in besonderem Maße beansprucht. In der Abfahrtshocke müssen sie ausdauernd Haltearbeit leisten. Aber auch die kleinen, gelenknahen Muskeln sind gefordert. Sie müssen auf unebenen Flächen, z.B. im Tiefschnee oder auf der Buckelpiste, die Knie- und Fußgelenke stabilisieren. Um Stürze zu vermeiden und auch um möglichen Gefahren rechtzeitig ausweichen zu können, braucht es neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, ein gutes Körpergefühl, Gleichgewicht und eine gute Reaktionsfähigkeit.

Trainingsziele der Skigymnastik

Ein effektives Skigymnastik-Training zielt auf die Verbesserung der Kraft in den besonders beanspruchten Muskelgruppen (Beine, Rumpf, Schultergürtel), Ausdauer, Stabilität und Koordination. Aber auch die Beweglichkeit im Schultergürtel, Rumpf, in der Hüfte sowie in den Sprunggelenken spielt eine bedeutende Rolle.

Mach die Turnhalle zur Skipiste

Grundsätzlich ist das Training so zu gestalten, dass es möglichst viele Skifahrer*innen erreicht. Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene sollen ihrem Niveau entsprechend gefordert werden. Ein funktionelles Zirkeltraining ist eine gute Trainingsform, um Übungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad und individueller Belastungsintensität anzubieten. Mit entsprechenden Hilfsmitteln kann die Piste mit ihren speziellen Herausforderungen in die Turnhalle geholt werden: Labile Unterlagen (Aerostep, Balancepad, Ballkissen), schiefe Ebenen (Bank, Step etc.) oder auch Zusatzgewichte und elastische Bänder erhöhen den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Im Rahmen einer vorgegebenen Belastungszeit kann die Wiederholungszahl langsam gesteigert werden.

Im folgenden Praxisteil stellen wir dir fünf Übungen vor, die sich für deinen Skigymnastikkurs im Verein, dein Gruppentraining oder dein persönliches Training zuhause eignen. Ab auf die Piste!

1 Mobilisation der Sprunggelenke

Ziel: Mit dieser Übung mobilisierst du deine Sprunggelenke und förderst deren Beweglichkeit.

Und so geht's: Platzier deinen rechten Fuß mit etwas Abstand vor einer Wand oder einem Stab, beug dann das rechte Bein



und führ das Knie gerade nach vorn (Abb. 1). Achte darauf, dass das vordere Knie nicht nach innen ausweicht. Die vordere Ferse bleibt fest am Boden, die Hüfte gerade nach vorn ausgerichtet. Mit zunehmender Beweglichkeit kann der Abstand zur Wand oder dem Stab

vergrößert werden. Kann die vordere Ferse nicht am Boden bleiben, den Abstand wieder verringern. Pro Seite 25 - 30 Mal zügig und locker - ohne Kraftaufwand - durchführen.

2 Kniebeugen auf einer wackligen Unterlage

Ziel: Die Kniebeuge ist eine Mehrgelenksübung und stärkt vor allem die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, den Rückenstrecker und die Bauchmuskulatur. Durch die instabile Unterlage wird die neuronale Interaktion von Muskelrezeptoren und Reflexsteuerung verbessert, so dass z.B. die Kniegelenke auch auf unvorhersehbare Belastungen beim Skifahren reagieren können.

Und so geht's: Aus dem hüftbreiten Stand - hier auf dem Ballkissen XL - die Gesäß- und Coremuskulatur aktivieren, um eine bessere Kontrolle zu haben. Dann die Knie beugen und dabei das Gesäß weit nach hinten schieben (Abb. 2). Dann die Beine wieder langsam strecken. Achte auf eine möglichst korrekte Ausführung der Übung, auch wenn es wackelt.



Variation: Das Gesäß anspannen und die Knie beugen. Dabei die Arme nach vorn oben neben den Kopf führen. Die Handflächen schauen dabei zueinander. Dann in der Hocke bleiben und im Wechsel einige Male einen Arm nach hinten und einen nach vorn führen (Abb. 3). Wieder aufrichten und die Arme



neben den Körper absenken. Oder streck beide Arme wie bei der Abfahrt nach hinten und zieh die Schulterblätter zusammen.

3 Diagonale Stabilisation - Strecken

Ziel: Durch die instabile Unterlage kann neben der Kraft für die Rücken- und Gesäßmuskeln auch die Balance und die Sensorik verbessert werden.

Und so geht's: Platziert den Ball in der Bauchlage unter deinem Becken, so dass deine Hände und Füße den Boden berühren können. Der Rücken ist gerade und der Nacken lang ausgerichtet; der Blick geht zum Boden. Heb nun dein rechtes Bein und den linken Arm - gleichzeitig oder nacheinander - an. Halte die Position für 1 - 2 Atemzüge und stell dir dabei vor, die Ferse weit nach hinten rauszuschieben und den Arm nach vorn zu verlängern, ohne dass deine Schulter sich dem Ohr nähert (Abb. 4). Im vorgegebenen Zeitrahmen die Seiten wechseln.



4 Kniebeugen auf dem schrägen Step

Ziel: Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Koordination und Stabilität.

Und so geht's: Stell dich quer auf deinen Step. Richte deine

Füße gut aus, so dass du stabil stehst. Dann kannst du zunächst mit Kniebeugen beginnen (Abb. 5). Nach einigen Wiederholungen verlagerst du mit dem Aufrichten dein Gewicht auf dein linkes Bein und dann aus der Kniebeuge auf dein rechtes Bein (Abb. 6).

Variation: Eine weitere Herausforderung besteht darin, das Step in der Mitte zu unterlagern, so dass eine Wippe entsteht. Damit kannst du sowohl kipplern als auch rutschen.



5 Diagonale Stabilisation - Rotation

Ziel: Mit dieser Übung stärkst du deine Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur und trainierst vor allem die Rotationsstabilität.



Und so geht's: Platziert deine Hände unter den Schultern sowie die Knie unter den Hüftgelenken. Aktivier aus dem Vierfüßlerstand deine Bauchmuskulatur und heb die Knie etwas vom Boden ab (Abb. 7). Lös nun den rechten Fuß und dreh das rechte Bein ein wie bei einem Kick nach vorn. Schieb dann dein Becken und den linken Arm nach oben (Abb. 8). Oder führ das rechte Bein diagonal mit der linken Hand zusammen.



Weitere Übungen und Variationen findest du wie gewohnt auf unserer Online-Plattform.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren und auf der Piste!



Fit für die Piste – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei Nora Gourgues für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schöler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022