

STUNDENBILD – SKIGYMNASTIK

Skigymnastik bereitet den Körper auf typische Anforderungen des alpinen Skifahrens vor. Im Mittelpunkt stehen Bein- und Rumpfkraft, Kraftausdauer, Gleichgewicht, Koordination sowie das kontrollierte Abfangen und Stabilisieren von Bewegungen. Besonders wichtig sind dabei wechselnde Belastungen, seitliche Gewichtsverlagerungen und eine gute Kontrolle von Fuß, Knie und Hüfte.

Dauer: ca. 45 Minuten

Material: Matten, Balancepads oder andere instabile Unterlagen, Springseile, niedrige Stufe oder Bank, Wand

Hinweis: Das Stundenbild enthält bewusst mehr Übungen als in einer Einheit durchgeführt werden können. Je nach Gruppe, Zeit und Leistungsstand eine passende Auswahl treffen. Sprungvarianten können jederzeit durch kontrollierte Schritte oder Gewichtsverlagerungen ersetzt werden. Qualität und stabile Landungen gehen vor Tempo und Bewegungstiefe. Koordinativ anspruchsvolle Sprungübungen möglichst durchführen, bevor die Beinmuskulatur stark ermüdet ist.

STEHEND – ERWÄRMUNG UND MOBILISATION

Beinpendel vor und zurück

Auf einem Bein stehen und das freie Bein kontrolliert vor und zurück pendeln lassen. Oberkörper und Becken möglichst stabil halten. Variation: Das Bein zusätzlich seitlich pendeln lassen

Sprunggelenksmobilisation

Aus einer leichten Schrittlage das vordere Knie wiederholt kontrolliert über den Fuß nach vorne und zurück führen. Die Ferse bleibt dabei am Boden. Anschließend die Seite wechseln. Variation: Sprunggelenk kann auch in dieser Position locker gekreist werden.

Zehen- und Fersenstand im Wechsel

Die Fersen kontrolliert anheben und in den Zehenstand kommen. Anschließend die Fersen absetzen und die Fußspitzen anheben. Langsam zwischen beiden Positionen wechseln.

Seitliche Gewichtsverlagerung oder kleiner Side-to-Side

In einen etwas breiteren Stand gehen. Das Gewicht auf ein Bein verlagern und dieses leicht beugen, während das andere Bein länger bleibt. Anschließend über die Mitte zur anderen Seite wechseln. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht. Variation: Den Oberkörper bei der Gewichtsverlagerung kontrolliert zur belasteten Seite mitdrehen.

Jumping Jacks

Aus dem geschlossenen Stand in einen breiteren Stand springen und gleichzeitig die Arme seitlich nach oben führen. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückspringen. Die Bewegung gleichmäßig und rhythmisch ausführen, um Kreislauf und Muskulatur auf die weitere

Belastung vorzubereiten. Variation: Arm- und Beinbewegung in unterschiedlichen Rhythmen ausführen, zum Beispiel zwei Beinbewegungen auf eine Armbewegung.

Seilspringen

Das Seil aus den Handgelenken führen und mit kleinen, lockeren Sprüngen über das Seil springen. Knie und Sprunggelenke federn die Landung weich ab. Variationen: Seil rückwärts schwingen, Sprungrhythmus verändern, Beine abwechselnd belasten, Arme beim Sprung überkreuzen, uvm.

STEHEND – KRAFT UND KRAFTAUSDAUER

Burpee

Aus dem Stand in die Hocke gehen und die Hände aufsetzen. Die Beine mit einem Sprung nach hinten in eine Stützposition bringen und anschließend wieder nach vorne führen. In den Stand aufrichten und optional einen Strecksprung ergänzen. Variation: Für eine leichtere Ausführung die Beine einzeln nach hinten und vorne setzen oder auf den Strecksprung verzichten.

Langsame Kniebeugen

Die Füße etwa hüft- bis schulterbreit aufstellen und das Becken nach hinten und unten führen. Über etwa vier Sekunden kontrolliert absenken und anschließend wieder aufrichten. Knie in Richtung der Fußspitzen führen und den gesamten Fuß belasten. Durch das langsame Absenken wird besonders das kontrollierte Abbremsen der Bewegung gefordert. Variation: Nur im unteren Bewegungsbereich arbeiten und sich aus der Kniebeuge jeweils nur etwa zu drei Vierteln/ Bottom Halves aufrichten.

Pulsierende Kniebeugen

In eine individuell passende Kniebeugenposition gehen und dort kleine kontrollierte Auf- und Abbewegungen ausführen. Die Bewegung bleibt bewusst klein und gleichmäßig.

Wandsitz

Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und die Knie beugen. Eine individuell passende Position halten und ruhig weiteratmen. Variation: Abwechselnd die Fersen vom Boden abheben oder einen Fuß leicht vom Boden lösen und die Position kurz einbeinig stabilisieren.

Ausfallschritt vorwärts und rückwärts

Ein Bein bleibt als Standbein weitgehend an seinem Platz. Mit dem anderen Bein abwechselnd einen Schritt nach vorne und nach hinten ausführen und jeweils kontrolliert in den Ausfallschritt absenken. Anschließend die Seite wechseln.

Seitlicher Ausfallschritt

Einen großen Schritt zur Seite setzen, die Hüfte nach hinten führen und das belastete Bein beugen. Das andere Bein bleibt möglichst gestreckt. Kontrolliert zurück in die Ausgangsposition drücken und die Seite wechseln.

Variation: Die Arme beim Absenken nach vorne strecken, um Gleichgewicht und Oberkörperkontrolle zusätzlich zu unterstützen.

Side-to-Side in tiefer Position

Einen breiten Stand einnehmen und in eine tiefe Position absenken. Auf möglichst gleichbleibender Höhe das Gewicht kontrolliert von einer Seite zur anderen verlagern. Dabei beugt sich jeweils ein Knie stärker, während das andere Bein länger wird.

Einbeinige Kniebeuge

Auf einem Bein stehen und das Knie kontrolliert beugen. Das Becken nach hinten und unten führen und anschließend wieder aufrichten. Nur so tief arbeiten, wie Fuß, Knie und Hüfte stabil kontrolliert werden können. Variationen: freien Fuß leicht aufsetzen oder an einem Stuhl festhalten.

Wadenheben

Aus dem stabilen Stand beide Fersen kontrolliert anheben und über die Fußballen nach oben drücken. Langsam wieder absenken. Variation: Einbeinig ausführen

STEHEND – DYNAMIK UND SKISPEZIFISCHE KOORDINATION

Parallelsprünge mit Rotation

Mit leicht gebeugten Knien kleine Sprünge auf der Stelle ausführen. Während des Sprungs Füße und Becken gemeinsam abwechselnd nach rechts und links drehen. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst nach vorne ausgerichtet. Weich landen und darauf achten, dass Knie und Füße in die gleiche Richtung zeigen. Variationen: mehrere schnelle Rotationswechsel hintereinander ausführen, für weniger Geübte die Drehbewegung ohne Sprung über kleine Schrittwechsel durchführen.

Seitliche Sprünge mit parallelen Beinen

Mit beiden Beinen gemeinsam seitlich über eine gedachte Linie springen. Die Füße bleiben dabei möglichst parallel ausgerichtet. Weich landen und die Bewegung über Sprunggelenke, Knie und Hüfte kontrolliert abfangen. Variation: Für weniger Geübte seitlich über die Linie steigen statt springen.

Sprungkniebeugen

In eine Kniebeuge gehen und sich dynamisch nach oben in einen Sprung abdrücken. Die Arme dabei unterstützend nach hinten und beim Absprung kraftvoll nach vorne beziehungsweise oben führen. Weich landen und die Bewegung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenke kontrolliert abfangen.

Sprung-Ausfallschritte

Aus einer Ausfallschrittposition abspringen und die Beinposition in der Luft wechseln. In der neuen Ausfallschrittposition weich und stabil landen. Variation: Für weniger Geübte die Beinposition ohne Sprung über einen Zwischenschritt wechseln. Für Geübte zwei schnelle Beinwechsel hintereinander ausführen und erst anschließend stabil landen.

Skater-Sprünge

Seitlich von einem Bein auf das andere springen. Nach jeder Landung das Landebein leicht beugen und die Position kurz stabilisieren. Variation: Für weniger Geübte große seitliche Schritte

statt Sprünge ausführen. Für Geübte zusätzlich das freie Bein diagonal hinter das Standbein führen und mit der gegenüberliegenden Hand kontrolliert in Richtung Boden greifen.

Reaktionssprünge

In einer leicht gebeugten Ausgangsposition bleiben. Auf ein Signal nach rechts, links, vorne oder hinten springen und die Landung stabilisieren. Variation: Die Richtungswechsel über schnelle Schritte ausführen.

Slalombewegung im Stand

In einer leicht gebeugten Position bleiben und den Körperschwerpunkt rhythmisch von rechts nach links verlagern. Knie und Hüfte bewegen sich dabei kontrolliert mit, die Füße bleiben am Boden. Variation: Tempo oder Rhythmus verändern, Bewegung größer oder kleiner ausführen, Arme wie beim Skifahren unterstützend mitnehmen.

GLEICHGEWICHT UND BEINACHSENKONTROLLE

Einbeinstand

Auf einem Bein stehen und die Position kontrolliert halten. Fuß, Knie und Hüfte möglichst stabil ausrichten. Variation: Arme bewegen, Kopf drehen, den freien Fuß in verschiedene Richtungen tippen, kleine Kniebeugen ausführen, einen Gegenstand von Hand zu Hand geben oder direkt nach einer kräftigenden bzw. dynamischen Übung in den Einbeinstand wechseln (Gleichgewichtskontrolle unter Vorermüdung).

Balance auf instabilem Untergrund

Auf einem Balancepad oder einer anderen geeigneten instabilen Unterlage stehen. Zunächst beidbeinig und anschließend bei sicherem Stand einbeinig arbeiten. Variation: kleine Kniebeugen ausführen, die Arme bewegen oder das Gewicht kontrolliert nach rechts und links verlagern.

Step-down

Auf einer niedrigen Erhöhung stehen. Das Standbein kontrolliert beugen und den freien Fuß langsam Richtung Boden führen, ohne das Körpergewicht darauf zu verlagern. Das Knie darf sich dabei über die Fußspitzen nach vorne bewegen. Anschließend über das Standbein wieder aufrichten. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht, das Becken stabil und das Knie in Richtung der Fußspitzen ausgerichtet. Der Schwerpunkt liegt auf dem kontrollierten Abbremsen der Bewegung.

BODEN – RUMPF UND HÜFTSTABILITÄT

Unterarmstütz

Auf Unterarmen und Fußspitzen stützen und den Körper von Kopf bis Fuß möglichst in einer Linie halten. Den Rumpf aktiv anspannen, das Becken stabil halten und ruhig weiteratmen. Variation: Das Becken abwechselnd leicht nach rechts und links rotieren, während der Schultergürtel möglichst stabil bleibt oder den Oberkörper kontrolliert zu einer Seite aufdrehen und einen Arm nach oben führen.

Seitstütz

Seitlich auf einem Unterarm abstützen, das Becken anheben und Kopf, Rumpf und Beine möglichst in einer Linie ausrichten. Den Rumpf aktiv stabilisieren. Variation: Für eine leichtere Ausführung das untere Knie angewinkelt am Boden ablegen. Für eine schwierigere Ausführung das obere Bein anheben, den oberen Arm nach oben führen oder das Becken langsam anheben und absenken.

Hüftheben

In Rückenlage die Füße aufstellen und das Becken kontrolliert anheben. Oberschenkel und Oberkörper bilden in der oberen Position möglichst eine Linie. Anschließend das Becken kontrolliert wieder absenken. Variation: einbeinig ausführen und das freie Bein angewinkelt halten oder in Verlängerung des Oberschenkels ausstrecken.

PRAXIS-TIPP

Skigymnastik muss nicht ausschließlich aus tiefen Kniebeugen und langen Haltepositionen bestehen. Für die Vorbereitung auf die Piste ist vor allem die Kombination aus Bein- und Rumpfkraft, Kraftausdauer, kontrolliertem Abbremsen, seitlichen Bewegungen, Gleichgewicht, Koordination und schnellen Belastungswechseln interessant. Übungen und Bewegungsumfang sollten dabei immer an den individuellen Trainingsstand angepasst werden.