

Foto: Stefan Winter



„Doppelstock mit Zwischenschritt“
Armschwüngen mit Federn beziehungsweise Rückstrecken eines Bettes
 Trainingseffekt: Erwärmung; bei längerer Übungsdauer Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem und Kraftausdauer gesamte Muskulatur. Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Gleichgewicht.



„Diagonalschritt“
Wechselspringen mit diagonalem Armschwüngen aus der Schrittposition
 Trainingseffekt für das Herz- Kreislaufsystem und Kraftausdauer gesamte Muskulatur. Speziell für die Beine Sprungkraft. Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Gleichgewicht.



„Skating- Diagonalarmschwungtechnik“
Schlittschuhschritte mit beidseitigem Vor- und Rückschwüngen der Arme
 Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem und Kraftausdauer gesamte Muskulatur. Speziell Kraftausdauer für die Beinanzieher und -abspreizer. Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Gleichgewicht.



„Umsteigespringen“
 Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem. Sprungkraft, Rhythmisierungsfähigkeit, räumliche Orientierung.



„Wedelhüpfen“
Beidbeiniges Springen zur rechten und linken Seite
 Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem. Sprungkraft, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung, Gleichgewicht.



„Anhocken“
Aus der Liegestützposition beidbeinig Anhocken und Strecken
 Trainingseffekt für das Herz-Kreislaufsystem. Statische Kraft der Armstreck- und Schultermuskulatur. Kraftausdauertraining für Rumpf- Bein Streck- und -beugemuskulatur. Körperspannung, Kopplungsfähigkeit, Rhythmisierung. Anmerkung: kombiniert mit Strecksprüngen erreicht man eine ähnlich hohe Herz-Kreislaufbelastung wie beim Buckelpistenfahren und trainiert zusätzlich die Sprungkraft.



„Kniebeugen“
Haltend oder mit Beugen und Strecken in verschiedenen Winkelstellungen
 Trainingswirkung: statische oder dynamische Kraftausdauer der Bein Streckmuskulatur. Stabilisationsfähigkeit der Rumpfmuskulatur.
 Anmerkung: Tiefkniebeugen nur für Profisportler, z. B.: Buckelpistenfreaks.



„carving position“
Fußaufßen- beziehungsweise Innenbelastung aus der Kniebeugeposition
 Trainingswirkung: Statische Kraftausdauer der Beinmuskulatur und insbesondere Schienbeinmuskulatur. Stabilisationsfähigkeit der Rumpfmuskulatur.

Organisation

Viele Vereine, aber auch die Volkshochschule und Fitnessstudios bieten für ihre Mitglieder eine spezielle „Skigymnastik“ an. Jeder kann natürlich auch individuell regelmäßig zu Hause trainieren. Aber den meisten Menschen fällt es leichter, sich einer Gruppe anzuschließen.

Der Deutsche Alpenverein bietet für seine Fachübungsleiter eine Spezialfortbildung zum Thema Skigymnastik an.

Evi Schmitt, Diplom Sportlehrerin, ist als Dozentin an der Fakultät für Sportwissenschaften der Technischen Universität München tätig und leitet den Bereich Rehabilitation. Als staatlich geprüfte Skilehrerin ist sie zudem Mitglied im DAV Lehrteam Ski Alpin.