

**MODIFIKATIONSMÖGLICHKEITEN
KLASSISCHER
KRAFTTRAININGSÜBUNGEN
FÜR DEN ALPINEN SKILAUF**



1



2

1

- aufrechter Stand (leicht gebeugte Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke)
- Seilzug in linker Hand
- linker Arm nach hinten/oben ausgestreckt
- Gesäß angespannt
- Schulterblätter zusammendrücken

2

- Oberkörper ist nach vorne gebeugt und in Richtung Seilzug rotiert
- mit linkem Arm so weit wie möglich in Richtung Seilzug „strecken“
- Position der Beine/Füße unverändert

i

Aus der aufrechten Position zusammenrollen und gleichzeitig in der Wirbelsäule in Richtung Seilzug rotieren und beugen. Mit dem Arm so weit wie möglich in Richtung Seilzug „strecken“ ohne die Position der Beine und der Füße zu verändern. Anschließend wieder durch Strecken und Rotieren in die entgegengesetzte Richtung in die Ausgangsposition zurückkehren. Seitenwechsel nicht vergessen!

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

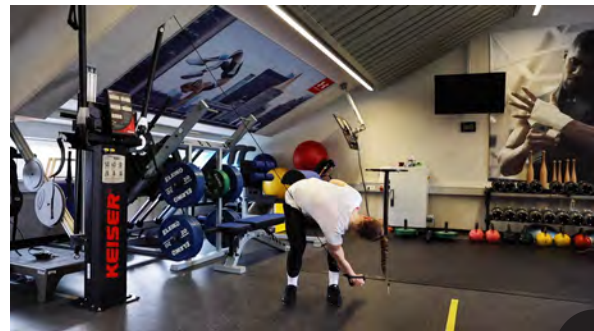
BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria



1



2

1

- aufrechter Stand (leicht gebeugte Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke)
- Seilzug in rechter Hand
- rechter Arm nach hinten/oben ausgestreckt
- Gesäß angespannt
- Schulterblätter zusammendrücken

2

- Oberkörper ist nach vorne gebeugt und links rotiert
- mit dem rechten Arm so weit wie möglich nach links/hinten „strecken“
- Position der Beine/Füße unverändert

i

Aus der aufrechten Position zusammenrollen und gleichzeitig in der Wirbelsäule nach links rotieren und beugen. Mit dem Arm so weit wie möglich nach links/hinten „strecken“ ohne die Position der Beine und der Füße zu verändern. Anschließend wieder durch Aufrichten und Rotieren in die entgegengesetzte Richtung in die Ausgangsposition zurückkehren. Seitenwechsel nicht vergessen!

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

DEADLIFT einbeinig

GEWICHT AUF GEGENGLEICHER SEITE



1



2

1

- aufrechter Stand
- Standbein rechts
- Gewicht (hier Kettlebell) in linker Hand
- satter Stand (Körpergewicht über gesamten Fuß sauber verteilt)
- Schulter in sauberer, neutraler Position

2

- rechtes Bein bleibt annähernd gestreckt
- Oberkörper und freies Bein bilden eine Linie
- Rücken ist gerade
- Hüfte ist parallel zum Boden
- Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule

i

Aus der aufrechten Position den Oberkörper kontrolliert nach vorne bringen, bis er parallel zum Boden ist. Gleichzeitig das freie Schwungbein nach hinten oben führen, bis es parallel zum Boden ist (Endposition wie Standwaage). Beide Schultern und die Hüfte bleiben während der gesamten Bewegung parallel zum Boden. Die Beinachse während der Ausführung in einer neutralen und sauberen Position halten. Seitenwechsel nicht vergessen!

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

DEADLIFT einbeinig

GEWICHT AUF GLEICHER SEITE



1



2

1

- aufrechter Stand
- Standbein rechts
- Gewicht (hier Kettlebell) in rechter Hand
- satter Stand (Körpergewicht über gesamten Fuß sauber verteilt)
- Schulter in sauberer, neutraler Position

2

- rechtes Bein bleibt annähernd gestreckt
- Oberkörper und freies Bein bilden eine Linie
- Rücken ist gerade
- Hüfte ist parallel zum Boden
- Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule

i

Aus der aufrechten Position den Oberkörper kontrolliert nach vorne bringen, bis er parallel zum Boden ist. Gleichzeitig das freie Schwungbein nach hinten oben führen, bis es parallel zum Boden ist (Endposition wie Standwaage). Beide Schultern und die Hüfte bleiben während der gesamten Bewegung parallel zum Boden. Die Beinachse während der Ausführung in einer neutralen und sauberen Position halten. Seitenwechsel nicht vergessen!

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION

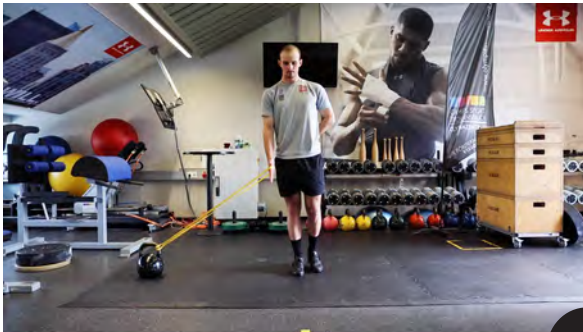


In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

DEADLIFT einbeinig

PALLOF VARIANTE



1



2

1

- aufrechter Stand
- Standbein rechts
- in der rechten Hand ein Gummiband festhalten
- Zugwiderstand kommt von rechts
- Arm ist gestreckt und parallel zum Oberkörper

2

- rechtes Bein bleibt annähernd gestreckt
- Oberkörper und freies Bein bilden eine Linie
- Rücken ist gerade
- Hüfte ist parallel zum Boden
- Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule

i

Aus der aufrechten Position den Oberkörper kontrolliert nach vorne bringen, bis er parallel zum Boden ist. Gleichzeitig das freie Schwungbein nach hinten oben führen, bis es parallel zum Boden ist (Endposition wie Standwaage). Es gilt den Zugwiderstand des Gummibandes auszugleichen und die Körperposition während der gesamten Bewegung so stabil wie möglich zu halten. Verwindungen des Körpers vermeiden. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

DEADLIFT

HANTEL NICHT MITTIG ANHEBEN



1



2

1

- cirka schulterbreiter Stand
- Hantel etwas außerhalb der Mitte fassen
- Rücken gerade
- Schultern in neutraler Position

2

- aufrechter Stand
- Gesäß angespannt (Hüfte vollständig gestreckt)
- Rücken gerade
- Schultern in neutraler Position
- Körperposition zentral

i

Die Ausgangsposition ist wie beim klassischen Kreuzheben, allerdings wird die Hantel nicht mittig sondern etwas dezentral gegriffen. Aus dieser Startposition einen klassischen Deadlift durchführen. Die Seitneigung, die die nicht mittig gegriffenen Hantel provozieren möchte, gilt es durch kontrollierte Spannung im Rumpf auszugleichen. Anhand der Körperposition soll nicht erkannt werden, dass die Hantel nicht mittig gegriffen wurde. Seitenwechsel.

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

DEADLIFT

HANTEL UNTERSCHIEDLICH BELADEN



1



2

1

- cirka schulterbreiter Stand
- Hantel mittig greifen
- Rücken gerade
- Schultern in neutraler Position

2

- aufrechter Stand
- Gesäß angespannt (Hüfte vollständig gestreckt)
- Rücken gerade
- Schultern in neutraler Position
- Körperposition zentral

i

Aus der Startposition einen klassischen Deadlift durchführen. Die Seitneigung, die durch die nicht gleich beladene Hantel provoziert wird, gilt es durch kontrollierte Spannung im Rumpf auszugleichen. Anhand der Körperposition soll nicht erkannt werden, dass die Hantel nicht gleich beladen wurde. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- immer wieder in unterschiedlichen Positionen isometrisch halten
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

DEADLIFT

IMMER WIEDER ISOMETRISCH HALTEN



1



2

1

- cirka schulterbreiter Stand
- Hantel mittig greifen
- Rücken gerade
- Schultern in neutraler Position

2

- sowohl während der konzentrischen als auch während der exzentrischen Phase immer wieder eine Position für 3 Sekunden isometrisch halten
- anschließend Bewegung wieder fortführen
- in isometrischer Position gute Aktivierung im Rumpf
- Rücken in neutraler Position (kein Rundrücken, kein Hohlkreuz) halten

i

Aus der Startposition einen klassischen Deadlift durchführen. Während der konzentrischen und exzentrischen Phase zwei- bis dreimal für drei Sekunden isometrisch verharren. Anschließend die Bewegung fortführen. In der isometrischen Phase Körperposition sauber halten. Es gilt, einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz zu vermeiden. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Hantel unterschiedlich Beladen
- Hantel nicht mittig anheben

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION

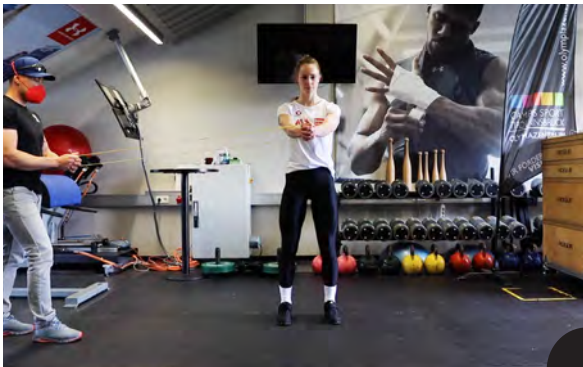


In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

LATERAL LUNGE

MIT OBERKÖRPERROTATION



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- Gummiband mit beiden Händen festhalten
- Zugwiderstand kommt von rechts
- Arme sind gestreckt; Hände befinden sich ca. auf Brusthöhe
- Schultern sind in einer neutralen Position

2

- seitlicher Ausfallschritt nach links
- Fuß setzt satt auf dem Boden auf (Ferse bleibt auf dem Boden)
- rechtes Bein bleibt gestreckt
- Oberkörper rotiert nach links mit
- Arme bleiben gestreckt

i

Gummiband mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Körper halten. Weiter Ausfallschritt nach links und mit der ganzen Sohle landen. Den Oberkörper nach links in Richtung des Ausfallschrittes mitrotieren. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Auch das hintere Bein bleibt während der gesamten Bewegung gestreckt. Anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückdrücken. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- in der Ausfallschrittposition bleiben und mit dem Oberkörper 2-3 mal links und rechts rotieren
- unterschiedlich weiter Ausfallschritt
- unterschiedlich schnell in Ausgangsposition zurückkehren

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

LATERAL LUNGE

PALLOF VARIANTE



1

- aufrechter Stand (Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- Gummiband mit beiden Händen festhalten
- Zugwiderstand kommt von rechts
- Arme sind beide gestreckt; Hände befinden sich ca. auf Brusthöhe
- Schultern sind in einer neutralen Position

2

- seitlicher Ausfallschritt nach links
- Fuß setzt satt auf dem Boden auf (Ferse bleibt auf dem Boden)
- rechtes Bein bleibt gestreckt
- im Oberkörper wird versucht, jegliche Rotation zu vermeiden
- Arme bleiben gestreckt

i

Gummiband mit beiden Händen und gestreckten Armen vor dem Körper halten. Weiter Ausfallschritt nach links und mit der ganzen Sohle landen. Die Arme bleiben dabei gestreckt. Auch das hintere Bein bleibt während der gesamten Bewegung gestreckt. Es wird versucht, die Rotation im Oberkörper, die durch die Erhöhung des Zugwiderstandes des Gummibandes provoziert wird, zu vermeiden. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- in der Endposition die Arme anwinkeln und anschließend wieder austrecken
- unterschiedlich weiter Ausfallschritt
- unterschiedlich schnell in Ausgangsposition zurückkehren

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

LEG PRESS einbeinig

BEWEGUNGSTEMPO | 1/3



1



2

1

- in Beinpresse Platz nehmen
- wenn möglich Beinpresse einbeinig verwenden (auch beidbeinig möglich)
- satter Sohlenstand (ganzer Fuß setzt auf)

2

- das Bein beugen, bis maximale Beugung erreicht ist
- aus dieser Position Bein wieder strecken (bis ca. 1/3 der maximalen Bewegungsamplitude)
- anschließend nochmals bis maximale Beugung beugen
- dann Bein komplett bis in Ausgangsposition strecken

i

Den Gewichtsschlitten exzentrisch nach unten führen, bis maximale Beugung erreicht ist. Aus dieser Position den Schlitten wieder konzentrisch etwas nach oben drücken (ca. 1/3 des gesamten Weges). Anschließend Schlitten nochmals bis ganz unten führen. Aus dieser Position dann komplett bis in Ausgangsposition strecken.

v

- beidbeinig
- geschlossene Augen

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

LEG PRESS einbeinig

IMMER WIEDER ISOMETRISCH HALTEN



1



2

1

- in Beinpresse Platz nehmen
- wenn möglich Beinpresse einbeinig verwenden (auch beidbeinig möglich)
- satter Sohlenstand (ganzer Fuß setzt auf)

2

- kontrolliertes Beugen des Beines
- in beliebigen Gelenkwinkeln anhalten und Position für zwei bis drei Sekunden isometrisch halten
- anschließend Bewegung fortführen

i

Aus der Ausgangsposition den Gewichtsschlitten kontrolliert absenken. In verschiedenen Gelenkwinkeln immer wieder anhalten und diese Position für zwei bis drei Sekunden isometrisch halten. Anschließend die Bewegung fortfahren. Sowohl während der exzentrischen als auch während der konzentrischen Phase zwei bis drei Stopps einbauen.

v

- beidbeinig
- geschlossene Augen

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION

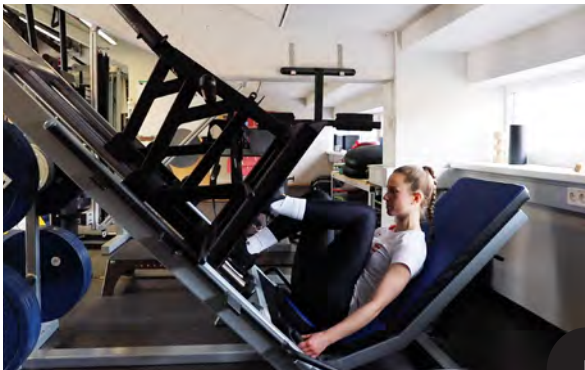


In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

LEG PRESS einbeinig

SHUTTER REPS - EXZENTRISCH



1



2

1

- in Beinpresse Platz nehmen
- wenn möglich Beinpresse einbeinig verwenden (auch beidbeinig möglich)
- satter Sohlenstand (ganzer Fuß setzt auf)

2

- während der exzentrischen Phase wippend nach unten gehen
- ist der tiefste Punkt erreicht Gewichtsschlitten wieder kontrolliert nach oben drücken
- immer muskuläre Spannung halten
- kein passives nach unten fallen des Gewichtes

i

Aus der Ausgangsposition den Gewichtsschlitten während der exzentrischen Bewegungsphase mit einer wippenden Bewegung nach unten führen. Ist der tiefste Punkt erreicht, den Gewichtsschlitten wieder kontrolliert nach oben drücken. Während der gesamten Bewegung Spannung in der Muskulatur halten. Kein passives „hineinfallen“ des Gewichtes zulassen.

v

- beidbeinig
- geschlossene Augen

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



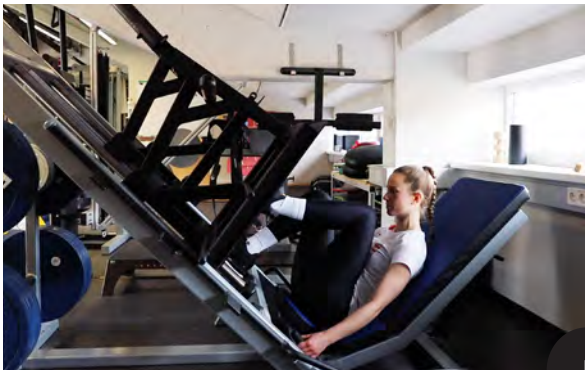
In Kooperation mit



Ski Austria

LEG PRESS einbeinig

SHUTTER REPS - KONZENTRISCH



1



2

1

- in Beinpresse Platz nehmen
- wenn möglich Beinpresse einbeinig verwenden (auch beidbeinig möglich)
- satter Sohlenstand (ganzer Fuß setzt auf)

2

- während der konzentrischen Phase wippend nach oben gehen
- ist der höchste Punkt erreicht Gewichtsschlitten wieder kontrolliert nach unten führen
- immer muskuläre Spannung halten
- kein passives nach unten fallen des Gewichtes

i

Aus der tiefen Positon den Gewichtsschlitten während der konzentrischen Bewegungsphase mit einer wippenden Bewegung nach oben führen. Ist der höchste Punkt erreicht, den Gewichtsschlitten wieder kontrolliert nach unten führen. Während der gesamten Bewegung Spannung in der Muskulatur halten. Kein passives „hineinfallen“ des Gewichtes zulassen.

v

- beidbeinig
- geschlossene Augen

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

LUNGE

GEWICHT MIT GUMMIBAND AN HANTEL, POSITION ISOMETRISCH HALTEN



1



2

1

- aufrechter Stand
- Hantel auf dem Rücken abgelegt
- Zusatzgewicht mit Gummibändern an Hantel befestigt

2

- großer Ausfallschritt an eine beliebige Stelle
- nach der Landung diese Position für zwei bis drei Sekunden halten
- das Federn des Zusatzgewichtes durch Körperspannung kontrollieren
- wieder in Ausgangsposition zurückdrücken
- immer unterschiedliche Landeposition

i

Das Zusatzgewicht wird mittels Gummibänder an der Langhantel festgemacht. Aus der Ausgangsposition einen großen Ausfallschritt machen. Die Bewegung kontrolliert abbremsen. Das Federn des Zusatzgewichtes durch gute Körperspannung kontrollieren. Diese Position für zwei bis drei Sekunden halten. Anschließend wieder in Ausgangsposition zurückdrücken. Bei nächster WH andere Landeposition wählen.

v

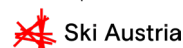
- Ausfallschritt immer an die gleiche Stelle setzen
- in Landeposition Bewegungstempo 1 1/3
- Shutter Reps
- Hantel unterschiedlich beladen
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

PISTOL SQUAT

MIT UNTERSCHIEDLICHEM ZUSATZGEWICHT



1



2

1

- Einbeinstand links
- Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke leicht gebeugt
- in linker und in rechter Hand unterschiedlich schwere Zusatzgewichte

2

- Volle Bewegungsamplitude (Gesäß berührt Ferse)
- neutrale Beinachse
- Ferse bleibt auf dem Boden
- rechtes Bein nach vorne gestreckt
- Oberkörper aufrecht und zentral

i

Einbeinstand auf dem linken Bein. In der linken und in der rechten Hand unterschiedlich schwere Zusatzgewichte halten. Im Standbein beugen, bis die maximale Beugung erreicht ist (Gesäß berührt Ferse). Die Beinachse ist in einer stabilen, neutralen Position zu halten. Die Ferse bleibt auf dem Boden. Das rechte Bein wird gestreckt nach vorne geführt. Jegliche Rotation im Oberkörper soll vermieden werden. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

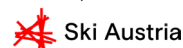
- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SPANISH SQUATS



1



2

1

- ein festes Gummiband um einen stabilen Anker legen
- in jede der beiden entstandenen Schlaufen mit einem Bein hineinsteigen
- Gewicht tendenziell eher auf die Ferse bringen
- durch Strecken der Beine aktiv Zug auf das Gummiband bringen
- Körper ist leicht nach hinten geneigt

2

- Endposition in tiefer Kniebeuge
- Oberkörper bleibt so aufrecht wie möglich
- Gewicht tendenziell auf den Fersen
- Rücken gerade halten

i

Ein festes Gummiband um einen stabilen Anker legen. Dadurch entstehen zwei Schlaufen. In diese Schlaufen mit jeweils einem Bein hineinsteigen. Körpergewicht in Ausgangsposition eher auf Fersen bringen. Körper ist leicht nach hinten geneigt. Kniebeuge durchführen bis tiefstmögliche Position erreicht ist. Oberkörper so aufrecht wie möglich halten. Körpergewicht während Bewegung tendenziell auf den Fersen halten. Rücken gerade halten.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SPLIT SQUAT

GEWICHT MIT GUMMIBÄNDERN AN HANTEL



1



2

1

- Ausgangsposition ist ein Split-Stance (rechtes Bein vorne)
- satter Sohlenstand (Ferse auf dem Boden)
- Beinachse stabil und in neutraler Position
- Zusatzgewicht ist mit Gummibändern an Hantel befestigt
- Hantel liegt auf den Schultern auf

2

- Im vorderen Knie beugen, bis das hintere Knie leicht den Boden berührt
- Tempo während exzentrischer Phase kontrollieren
- in Endposition kurz verharren (1 Sekunde)
- anschließend explosiv in Ausgangsposition zurückkehren
- dadurch beginnen Zusatzgewichte zu federn (dies durch Körperspannung kontrollieren)

i

In der Ausgangsposition ist das rechte Bein vorne und das linke hinten. Gewichtsverteilung ist ca. 80% vorne, 20% hinten. Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Dabei Beinachse neutral und stabil halten (von vorne bilden Sprung-, Knie- und Hüftgelenk eine Linie). In Endposition berührt das linke Knie leicht den Boden. Diese Position für ca. eine Sekunde halten. Anschließend dynamisch in Ausgangsposition zurückkehren. Seitenwechsel.

v

- Bewegungstempo 1 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

SPLIT SQUAT

HANTEL NICHT MITTIG ABLEGEN



1



2

1

- Ausgangsposition ist ein Split-Stance (linkes Bein vorne)
- satter Sohlenstand (Ferse des linken Beins auf dem Boden)
- Beinachse stabil und in neutraler Position
- Hantel wird nicht ganz mittig auf den Schultern abgelegt

2

- Im vorderen Kniegelenk beugen, bis das hintere Knie leicht den Boden berührt
- kontrolliertes Bewegungstempo
- Beinachse stabil und neutral halten
- mögliche Ausgleichsbewegung vermeiden

i

In der Ausgangsposition ist das linke Bein vorne und das rechte Bein hinten. Gewichtsverteilung ist ca. 80% vorne, 20% hinten. Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Dabei Beinachse neutral und stabil halten (von vorne bilden Sprung-, Knie- und Hüftgelenk eine Linie). In Endposition berührt das rechte Knie leicht den Boden. Diese Position für ca. eine Sekunde halten. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SPLIT SQUAT

HANTEL UNTERSCHIEDLICH BELADEN



1



2

1

- Ausgangsposition ist ein Split-Stance (rechtes Bein vorne)
- satter Sohlenstand (Ferse des rechten Beins auf dem Boden)
- Beinachse stabil und in neutraler Position
- Hantel mittig auf den Schultern abgelegt
- Hantel wird links und rechts unterschiedlich schwer beladen

2

- Im vorderen Kniegelenk beugen, bis das hintere Knie leicht den Boden berührt
- kontrolliertes Bewegungstempo
- Beinachse stabil und neutral halten
- mögliche Ausgleichsbewegung vermeiden

i

In der Ausgangsposition ist das rechte Bein vorne und das linke Bein hinten. Gewichtsverteilung ist ca. 80% vorne, 20% hinten. Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Dabei Beinachse neutral und stabil halten (von vorne bilden Sprung-, Knie- und Hüftgelenk eine Linie). In Endposition berührt das linke Knie leicht den Boden. Diese Position für ca. eine Sekunde halten. Anschließend kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren.

v

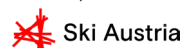
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SPLIT SQUAT

PALLOF VARIANTE



1



2

1

- Ausgangsposition ist ein Split-Stance (rechtes Bein vorne)
- satter Sohlenstand (Ferse des rechten Beins auf dem Boden)
- Beinachse stabil und in neutraler Position
- Gummiband mit beiden Händen festhalten
- Zugwiderstand kommt von rechts

2

- Im vorderen Kniegelenk beugen, bis das hintere Knie leicht den Boden berührt
- kontrolliertes Bewegungstempo
- Beinachse stabil und neutral halten
- Schultern sind in neutraler Position
- mögliche Ausgleichsbewegung vermeiden

i

In der Ausgangsposition ist das rechte Bein vorne und das linke Bein hinten. Gewichtsverteilung ist ca. 80% vorne, 20% hinten. Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Dabei Beinachse neutral und stabil halten (von vorne bilden Sprung-, Knie- und Hüftgelenk eine Linie). In Endposition berührt das linke Knie leicht den Boden. Diese Position für ca. eine Sekunde halten. Anschließend kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- in der Endposition die Arme anwinkeln und anschließend wieder austrecken
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SPLIT SQUAT

SPONTANES ZIEHEN AN GUMMIBÄNDERN



1



2

1

- Ausgangsposition ist ein Split-Stance (rechtes Bein vorne)
- satter Sohlenstand (Ferse des rechten Beins auf dem Boden)
- Beinachse stabil und in neutraler Position
- Hantel mittig auf den Schultern abgelegt
- links und rechts neben den Händen Gummibänder um Hantel geben

2

- im vorderen Kniegelenk beugen, bis das hintere Knie leicht den Boden berührt
- kontrolliertes Bewegungstempo
- Beinachse stabil und neutral halten
- wiederholendes und unrhythmisches Ziehen an den Gummibändern durch Coach
- mögliche Ausgleichsbewegung vermeiden

i

In der Ausgangsposition ist das rechte Bein vorne und das linke Bein hinten. Gewichtsverteilung ist ca. 80% vorne, 20% hinten. Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Dabei Beinachse neutral und stabil halten. Coach zieht immer wieder an den Gummibändern und versucht Athlet*in aus dem Gleichgewicht zu bringen. Athlet*in versucht dies durch Körperspannung zu verhindern. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SPLIT SQUAT

UNTERSCHIEDLICH STARKE GUMMIBÄNDER



1



2

1

- Ausgangsposition ist ein Split-Stance (linkes Bein vorne)
- satter Sohlenstand (Ferse des linken Beins auf dem Boden)
- Beinachse stabil und in neutraler Position
- Hantel mittig auf den Schultern abgelegt
- Hantel mit unterschiedlich starken Gummibändern links und rechts nach unten spannen

2

- Im vorderen Kniegelenk beugen, bis das hintere Knie leicht den Boden berührt
- kontrolliertes Bewegungstempo
- Beinachse stabil und neutral halten
- mögliche Ausgleichsbewegung vermeiden

i

In der Ausgangsposition ist das linke Bein vorne und das rechte hinten. Gewichtsverteilung ist ca. 80% vorne, 20% hinten. Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Dabei Beinachse neutral und stabil halten (von vorne bilden Sprung-, Knie- und Hüftgelenk eine Linie). In Endposition berührt das rechte Knie leicht den Boden. Diese Position für ca. eine Sekunde halten. Anschließend kontrolliert in Ausgangsposition zurückkehren.

v

- Bewegungstempo 1 | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug



1



2

1

- Ausgangsposition beidbeinig auf einer schrägen Langbank (ca. 20-30° Neigung)
- als Zusatzgewicht Gewichtsscheibe vor dem Körper halten
- Gewichtsverteilung ca. 60% Außenbein, 40% Innenbein
- Schultern in neutraler Position

2

- Abhocken in eine tiefe Kniebeuge
- Gesäß etwas „hangwärts“ bringen
- Oberkörper leicht nach außen rotieren um Schräglage auszugleichen
- Beine sind parallel zueinander

i

In der Ausgangsposition auf einer schrägen Langbank stehend Platz nehmen. Aus dieser Position mit kontrolliertem Bewegungstempo in die Kniebeuge abhocken. Zeitgleich das Gesäß „zum Hang“ bringen und den Oberkörper leicht nach außen rotieren. Die Beine bleiben während der gesamten Bewegung parallel zueinander. Die Gewichtsverteilung ist ca. 60% Außenbein und 40% Innenbein. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria



1



2

1

- Hantel liegt mittig auf den Schultern
- stabiler und neutraler Rücken
- satter Sohlenstand

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- in der tiefsten Position Bewegung nach oben einleiten
- 1/3 des gesamten Weges nach oben machen
- von dort nochmals abhocken; anschließend wieder ganz aufstehen

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. In der tiefen Hocke die Bewegung nach oben bis ca. 1/3 des gesamten Weges einleiten. Von dort nochmals abhocken. Anschließend den gesamten Weg konzentrisch nach oben gehen, um die Wiederholung fertig zu machen.

v

- Hantel nicht mittig ablegen
- Hantel unterschiedlich beladen
- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria



1



2

1

- Hantel liegt mittig auf den Schultern
- stabiler und neutraler Rücken
- rechtes Bein steht ca. 3-4 cm erhöht
- satter Sohlenstand

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- trotz unterschiedlicher Standhöhe versuchen zentrale Position zu halten
- beide Beine gleich belasten
- Hantelstange bleibt immer horizontal (waagrecht)

i

Das rechte Bein steht etwas (3-4 cm) erhöht. Aus dieser Position eine klassische Kniebeuge durchführen. Trotz der unterschiedlichen Standhöhe soll versucht werden, eine zentrale Position zu halten. Beide Beine sollen gleich belastet werden. Es sollte nicht erkannt werden, dass ein Bein höher steht, als das andere.

v

- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- Hantel unterschiedlich beladen
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

SQUAT einbeinig

IN SCHRAGLAGE



1



2

1

- Hantel entweder in einer „Landmine“ oder in einer Ecke befestigen
- Körper mit leichter Schräglage gegen Hantel lehnen
- Hantel liegt ähnlich einer Frontkniebeuge vorne auf den Schultern auf
- das Gewicht ist auf dem äußeren Bein
- es empfiehlt sich, das äußere Bein auf einem schrägen Keil oder ähnlichem abzustellen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Gewicht bleibt überwiegend auf dem äußeren Bein
- das innere Bein parallel zum äußeren Bein halten
- Beinachse des äußeren Beins kontrollieren und in neutraler Position halten

i

Mit dem Körper schräg gegen die Hantel lehnen. Die Hantel liegt vorne auf beiden Schultern auf. Kontrolliert in eine Kniebeuge abhocken. Das überwiegende Gewicht ist auf dem Außenbein. Das innere Bein wird parallel zum äußeren Bein gehalten. Es gilt, während der gesamten Bewegung die Beinachse in einer sauberen und neutralen Position zu halten.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Innenbein leicht abheben

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION

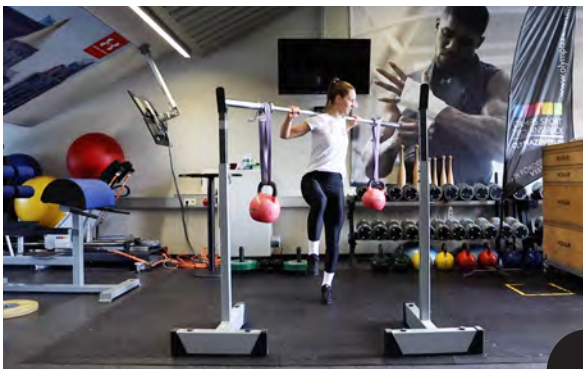


In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT einbeinig

ISOMETRISCH MIT OBERKÖRPERROTATION



1

- Einbeinstand; Gewicht auf dem linken Bein
- rechtes Bein ist angewinkelt
- Hantel liegt mittig auf beiden Schultern auf
- Zusatzgewicht mit Gummibändern an der Langhantel festgemacht
- Beinachse des Standbeins kontrollieren und in neutraler Position halten

2

- im Einbeinstand den Oberkörper langsam nach links und rechts rotieren
- durch Spannung im Rumpf die federnden Bewegungen des Zusatzgewichtes ausgleichen
- Beinachse stets in neutraler Position halten
- Ausgleichsbewegungen des rechten Beins so gut es geht vermeiden
- Sprunggelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk sind leicht gebeugt

i

Im Einbeinstand die Langhantel auf dem Rücken halten. Das Sprunggelenk, das Kniegelenk und das Hüftgelenk sind leicht gebeugt. Den Oberkörper langsam und kontrolliert nach links und rechts rotieren. Die dadurch entstehenden Pendelbewegungen durch Spannung im Rumpf ausgleichen. Die Beinachse des Standbeins kontrollieren und in neutraler Position halten.

v

- immer unterschiedlich weit nach links und rechts rotieren
- unterschiedlich schnell nach links und rechts rotieren
- in unterschiedlichen Kniewinkeln die Bewegung ausführen
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT

GEWICHT MIT GUMMIBAND AN HANTEL



1

- Hantel liegt mittig auf den Schultern
- stabiler und neutraler Rücken
- satter Sohlenstand
- Zusatzgewicht ist mit Gummibändern an Hantel befestigt

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- konzentrische Bewegungsphase explosiv durchführen
- dadurch beginnen Zusatzgewichte zu federn (dies durch Körperspannung kontrollieren)

i

Mit kontrolliertem Bewegungstempo nach unten gehen. Die konzentrische Bewegungsphase explosiv durchführen. Dadurch beginnen die Zusatzgewichte zu federn. Dieses Federn durch hohe Körperspannung kontrollieren. Die stabile Position nicht verlieren.

v

- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 **Ski Austria**

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT

HANTEL NICHT MITTIG ABLEGEN



1



2

1

- Aufrechter Stand (Sprung- Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- Hantel etwas außerhalb der Mitte auf den Schultern ablegen
- stabiler und neutraler Rücken

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- in Endposition kurz verharren
- durch asymmetrische Beladung nicht aus zentraler Position bringen lassen
- man soll nicht erkennen, dass die Hantel nicht mittig abgelegt ist

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Die Hantel dabei nicht mittig auf den Schultern ablegen. Die Seitneigung, die die nicht mittig abgelegte Hantel provizieren möchte, gilt es durch kontrollierte Spannung im Rumpf auszugleichen. Anhand der Körperposition soll nicht erkannt werden, dass die Hantel nicht mittig abgelegt wurde.

v

- unterschiedliches Zusatzgewicht
- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT

HANTEL UNTERSCHIEDLICH BELADEN



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprung- Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- stabiler und neutraler Rücken
- Hantel mittig auf den Schultern ablegen
- Hantel wird links und rechts unterschiedlich beladen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- mögliche Ausgleichsbewegungen vermeiden
- es soll nicht erkannt werden, dass Hantel unterschiedlich beladen ist
- Hantel bleibt immer horizontal (waagrecht)

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Sowohl während der exzentrischen als auch während der konzentrischen Phase ein kontrolliertes Bewegungstempo wählen. Das Drehmoment, welches durch die unterschiedlich beladene Hantel auf den Körper produziert wird, durch gute Körperspannung ausgleichen. Es soll nicht erkannt werden, dass die Hantel unterschiedlich beladen ist.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT

IMMER WIEDER ISOMETRISCH HALTEN



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprung- Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- stabiler und neutraler Rücken
- Hantel mittig auf den Schultern ablegen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- sowohl während der exzentrischen als auch konzentrischen Phase immer wieder isometrisch verharren (2-3 Sekunden)

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Sowohl während der exzentrischen als auch während der konzentrischen Phase immer wieder Bewegungsstopps einbauen und Position isometrisch halten. Diese Stopps sollen ca. 2-3 Sekunden dauern. Anschließend die Bewegung fortführen. Während der exzentrischen und während der konzentrischen Phase 3-4 Stopps einbauen.

v

- Hantel unterschiedlich beladen
- Hantel nicht mittig ablegen
- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
 Ski Austria

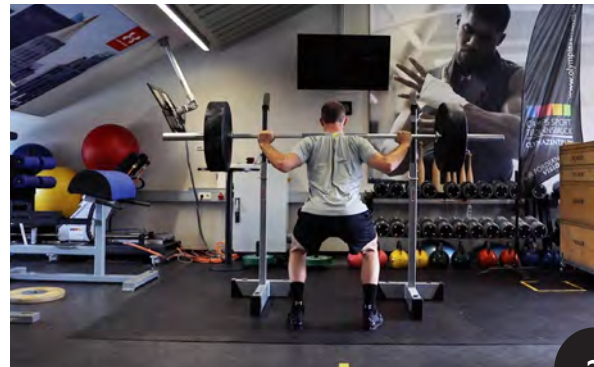
1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT

SHUTTER REPS (exzentrisch)



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprung-, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- stabiler und neutraler Rücken
- Hantel mittig auf den Schultern ablegen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- während der exzentrischen Phase wippend nach unten gehen
- immer muskuläre Spannung halten

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Während der exzentrischen Bewegungsphase mit einer wippenden Bewegung nach unten gehen. Die konzentrische Bewegungsphase erfolgt mit einem kontrollierten Bewegungstempo. Während der gesamten Bewegung Spannung in der Muskulatur halten. Kein passives „Hineinfallen“.

v

- Hantel unterschiedlich beladen
- Hantel nicht mittig ablegen
- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



Ski Austria

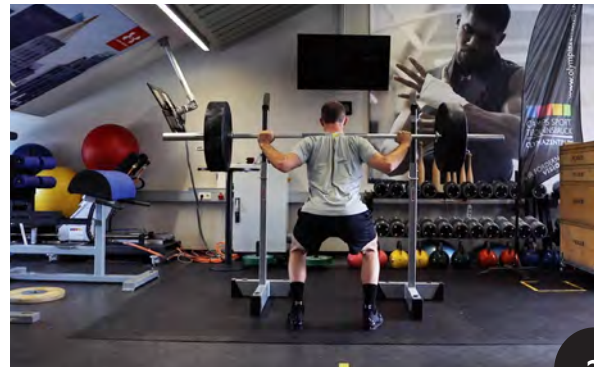
1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug

SQUAT

SHUTTER REPS (konzentrisch)



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprung-, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- stabiler und neutraler Rücken
- Hantel mittig auf den Schultern ablegen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- nach dem Umkehrpunkt während der konzentrischen Phase wippend nach oben gehen
- immer muskuläre Spannung halten

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Während der exzentrischen Bewegungsphase kontrolliert nach unten gehen. Die konzentrische Bewegungsphase erfolgt mit einer wippenden Bewegung bis nach oben in die Ausgangsposition. Während der gesamten Bewegung Spannung in der Muskulatur halten. Kein passives „Hineinfallen“.

v

- Hantel unterschiedlich beladen
- Hantel nicht mittig ablegen
- spontanes Ziehen an Gummibändern
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit



Ski Austria

1 Stern = geringer Ski Bezug - 5 Sterne = sehr hoher Ski Bezug



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprung-, Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- stabiler und neutraler Rücken
- Hantel mittig auf den Schultern ablegen
- links und rechts neben den Händen Gummibänder um Hantel legen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- während der Bewegung spontanes und unrhythmisches Ziehen an den Gummibändern durch Coach
- mögliche Ausgleichsbewegungen vermeiden

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Coach zieht immer wieder an den Gummibändern und versucht den/die Athleten/in aus dem Gleichgewicht zu bringen. Athlet*in versucht dies durch Körperspannung zu verhindern.

v

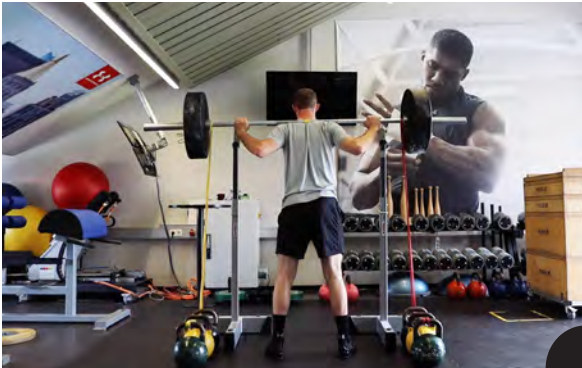
- Bewegungstempo 1 | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria



1



2

1

- aufrechter Stand (Sprung,- Knie- und Hüftgelenke leicht gebeugt)
- stabiler und neutraler Rücken
- Hantel mittig auf den Schultern ablegen
- Hantel links und rechts mit unterschiedlich starken Gummibändern nach unten spannen

2

- Abhocken in Kniebeuge
- Rücken dabei neutral halten
- mögliche Ausgleichsbewegungen vermeiden
- es soll nicht erkannt werden, dass Hantel unterschiedlich beladen ist

i

Eine klassische Kniebeuge durchführen. Sowohl während der exzentrischen als auch während der konzentrischen Phase ein kontrolliertes Bewegungstempo wählen. Das Drehmoment, welches durch die unterschiedlich starken Gummibänder auf den Körper produziert wird, durch gute Körperspannung ausgleichen. Seitenwechsel nicht vergessen.

v

- Bewegungstempo | 1/3
- Shutter Reps
- immer wieder isometrisch halten
- Frontkniebeuge

1... Erklärung Bild 1; 2... Erklärung Bild 2; i... Übungsbeschreibung; v... Variationsmöglichkeiten

BEWEGUNGSTEMPO
ASYMMETRISCHE LAST
KÖRPERPOSITION



In Kooperation mit
Ski Austria

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich: Roland Luchner, Peter Meliessnig,
Manuel Annewanter, Christian Raschner
Mitwirkende Athlet*innen: Asaja Sturm, Joshua Sturm, Nina Astner



In Kooperation mit
 **Ski Austria**