



## Aufwärmübungen (Auswahl)

Ziel	Übung
Aufwärmen der Muskulatur	<ul style="list-style-type: none"><li>- Laufen am Ort, Springen, Hampelmann</li><li>- mit Ski aufsteigen, Grätenschritt oder Treppenschritt</li><li>- Abfahrtshocke einnehmen</li></ul>
koordinativ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stehen auf einem Bein - mit dem anderen schwingen (ohne Abstützen)</li><li>- gegenläufiges Armkreisen</li><li>- Pflugspringen im Wechsel mit Schrittspringen</li><li>- gegenläufiges Armkreisen mit Pflugspringen</li><li>- langsam einbeinig beugen und strecken bei geschlossenen Augen</li></ul>
Dehnen/Stretching	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wadenmuskulatur - in Schrittstellung, Arme stützen am Stock, hinteres Bein strecken, Fußsohle bleibt am Boden</li><li>- vordere Oberschenkelmuskulatur - Unterschenkel im Stand zum Gesäß ziehen</li><li>- hintere Oberschenkelmuskulatur - Schrittstellung Oberkörper in Vorbeuge, Beine strecken</li><li>- Beinbeugemuskulatur - Stand auf einem Bein, Gegenbein nach vorne gestreckt (gestützt auf dem Skiende), Oberkörper über das vordere Bein gebeugt</li><li>- seitliche Rumpfmuskulatur - Arme über dem Körper gestreckt mit Handfassung, Beugen des Oberkörpers nach links und dann nach rechts, in Endposition halten</li><li>- Adduktoren - das zu dehnende Bein seitlich wegstrecken, das Gegenbein abwinkeln, Hände seitlich auf die Stöcke stützen</li><li>- seitliche Rumpfmuskulatur - Arme waagrecht ausgestreckt, Rumpf nach links und dann nach rechts drehen, in Endposition halten</li><li>- Hüft- und Bauchmuskulatur - Arme nach oben und hinten strecken, Hüfte nach vorne schieben</li><li>- vordere Oberschenkelmuskulatur - Unterschenkel Stand zum Gesäß ziehen</li></ul>
skitechnisch	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gleiten auf einem Bein (Gleichgewicht)</li><li>- Rhythmisches Pflugfahren mit weichem Bewegungsablauf ohne Kraftspitzen</li><li>- Kurvenfahren bei mittleren Radien mit rundem rhythmischen Bewegungsablauf</li><li>- Kurvenfahren mit wechselnden Radien (Trichterfahren) mit weichem Bewegungsablauf</li></ul>



- Kurvenfahren mit mehrmaligem Anheben des Innenski (Kopplung, Gleichgewicht)
- Kurvenfahren ohne Stockeinsatz
- Kurvenfahren mit Händen auf dem Rücken (Gleichgewicht)
- Spurfahren mit wechselnden Radien (Reaktion)
- Kurvenfahren mit unterschiedlicher Skistellung (Differenzierungsfähigkeit)
- Kurvenfahren mit variierender Belastung (einbeinig, beidbeinig, Ballen, Ferse)
- Kurvenfahren mit viel Bewegungsumfang in allen Bewegungen (Beinbewegung, Rumpfbewegung,...)

## Leichter Lehren



### Aufwärmen

- steigert die Durchblutung und den Stoffwechsel im Muskel
- erhöht die Gelenkmobilität (Bänder, Kapseln)
- erhöht die Beweglichkeit durch Muskelverlängerung
- verringert die mechanischen Widerstände im Muskel
- stimuliert positiv den ökonomischen Bewegungsablauf

2003