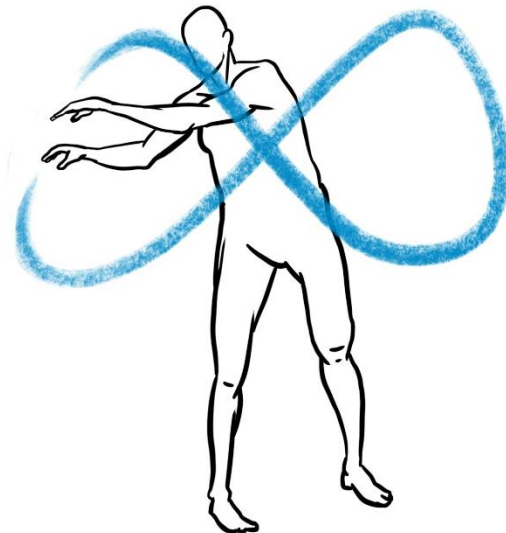
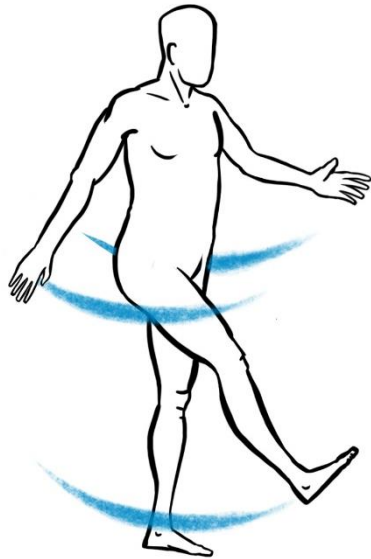


Ski Alpin - gezielte Übungen / 1

Beinschwingen / Armschwingen



Beinschwingen

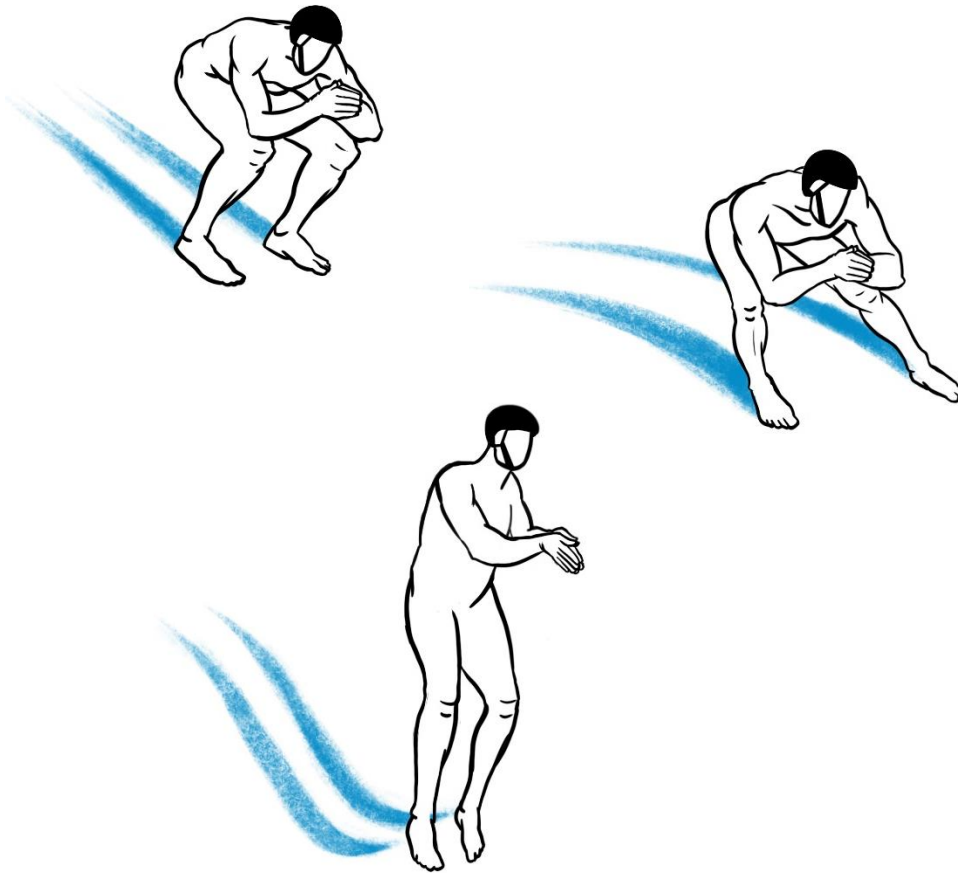
- Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Standbein stark verwurzeln
- Schwingbein locker vor und zurück schwingen, Arme gegengleich bewegen
- Dynamik und Bewegungsumfang steigern
- Beinwechsel

Armschwingen

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Arme gestreckt vor dem Körper
- Beide Arme zeichnen einen Achter vor dem Körper
- Dynamik und Bewegungsumfang steigern
- Richtungswechsel

Ski Alpin - gezielte Übungen / 2

2 Minuten Abfahrtslauf



INTENSITÄT

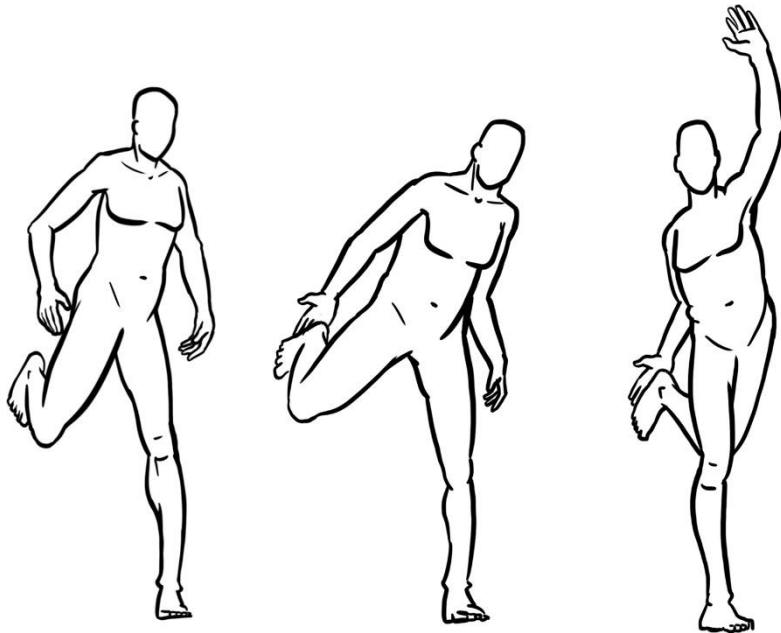
- 2 Min. Belastungszeit
- Erholungszeit ca. Belastungszeit
- 3 Durchgänge

ÜBUNGSABLAUF

- Abfahrtschockeposition: hüftbreiter Stand, Sprung- und Kniegelenkt gebeugt, Oberkörper nach vorne geneigt, Hände vor dem Gesicht nach vorne gestreckt
- 2 Min. Position halten, dabei Kurvenbewegungen mitmachen, Sprünge einbauen, in tiefer Hocke bleiben

Ski Alpin - gezielte Übungen / 3

Anfersen am Stand

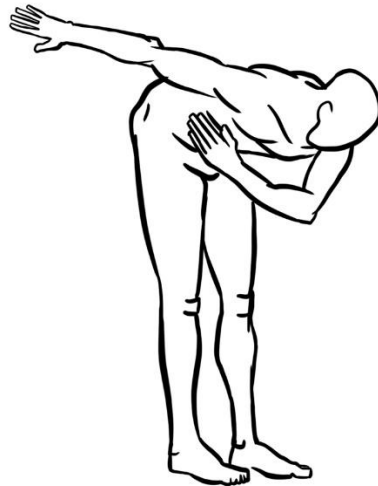
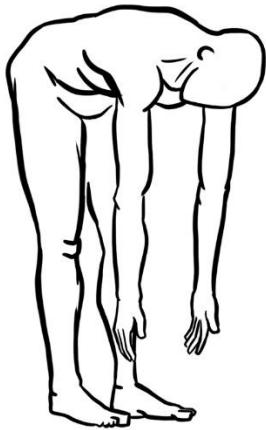


ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Stand in leichter Grätsche
- Wechselweise links und rechts anfersen, Tempo und Dynamik steigern
- Fingerspitzen klatschen die Fersen ab, dabei Arme nach hinten strecken
- Diagonales Abklatschen, rechte Hand zur linken Ferse, linke Hand zur rechten Ferse

Ski Alpin - gezielte Übungen / 4

Armpendeln - Rumpfbeugen

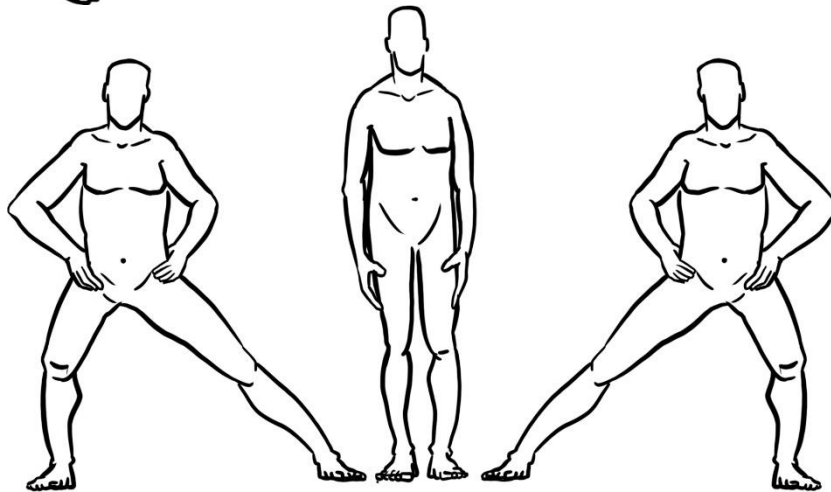


ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Rumpf nach vorne gebeugt, Beine gestreckt, Arme hängen lassen
- Arme locker ausschütteln, dann nach links und rechts pendeln
- Dynamik erhöhen
- Fingerspitzen berühren die Schultern
- Abwechselnd pendeln und stabilisieren

Ski Alpin - gezielte Übungen / 5

Drübersteiger



Vorwärts

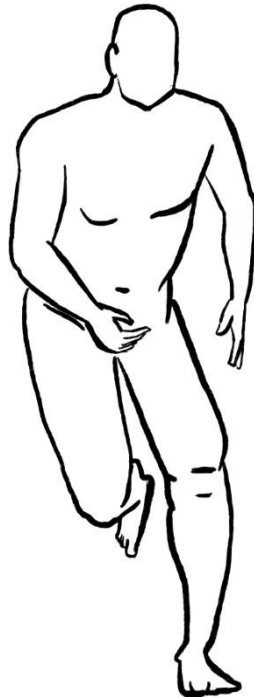
- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, parallele Fußstellung
- Ein Fuß steigt nach vorne, dabei mit Hüftbeuger Knie deutlich anheben, vorne absetzen (Ferse - Mittelfuß - Vorfuß), abdrücken und zurücksteigen
- Beim Vorsteigen Arme seitwärts strecken, Dynamik steigern

Seitwärts

- Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, parallele Fußstellung
- Rechtes Bein anheben, seitlich wegsteigen und zurücksteigen, linkes Bein anheben, seitlich wegsteigen und zurücksteigen;
- Arme dazunehmen, Dynamik steigern

Ski Alpin - gezielte Übungen / 6

Eislaufen



ÜBUNGSABLAUF

- Ausgangsposition: Grätschstand, Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Mit Eislaufschritten seitlich steigen und Innenbein zum Standbein führen
- Schrittgröße und Tempo steigern, Arme mitnehmen, Oberkörper stärker in Vorlage bringen