

Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Beweglichkeit

Diese Beweglichkeitsübungen können als Abfolge oder auch einzeln während eines Off-Snow-Trainings eingesetzt werden.

Katzenbuckel

10x im Vierfüsslerstand Position wechseln von der «Katze» zur «Kuh» und zurück.

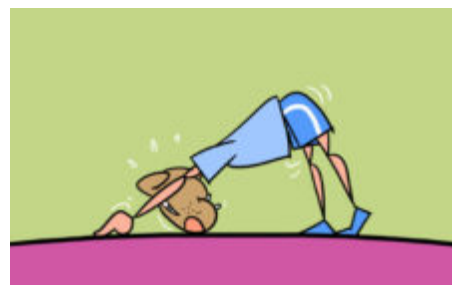
- Position «Katze» in Rundrücken
- Position «Kuh» in Hohlkreuz



Hund

9x dynamisch dehnen im Hund

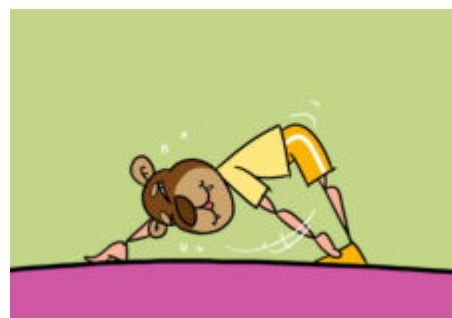
- Beine gestreckt, li/re Ferse abwechslungsweise auf Boden drücken
- Füße etwas mehr als schulterbreit
- Arme sind nach vorne gestreckt, Schultergürtel zieht zum Boden
- Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)



Bär

8x wechselseitig zur Fussspitze greifen

- Beine gestreckt
- Füße etwas mehr als schulterbreit
- Arme sind nach vorne gestreckt
- Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)
- Mit der Hand wechselseitig zur gegenüberliegenden Fussspitze greifen



Sonnenaufgang

7x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand

- Mit beiden Händen den Boden berühren
- Position 2s halten und wieder aufrichten
- In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen



Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO