

Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Kraft und Stabilität Beine

Mit diesen Übungen kräftigen die Kinder die Beine und entwickeln so schneesportspezifische Kraft. Einfache (F1) und schwierige (F2) Varianten werden angeboten.

Ausfallschritt seitwärts

einfacher

- li – re wechseln oder nur li/nur re (F1)

schwieriger

- Mit Gewicht (Ball/Keulen/Stab) in den Händen, in Vorhalte oder über dem Kopf (F2)



Brücke

einfacher

- Brücke beidbeinig, Hüfte heben und senken (F1)

schwieriger

- Brücke einbeinig mit Beinheben.(F2)



Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO