

# Swiss-Ski Skills – Off-Snow-Training: Kraft und Stabilität Rumpf/Oberkörper

Diese spielerischen Übungen dienen zur Kräftigung und Stabilisation des Rumpfs und des Oberkörpers. Einfache (F1) und schwierige (F2) Varianten werden angeboten.

## Ballpreller

### einfacher

- Ball aus der Hochhalte auf den Boden prellen und einem Partner zuspielen (F1)



### schwieriger

- Leichten Medizinball aus der Hochhalte auf den Zehenspitzen auf den Bodenprellen und einem Partner zuspielen (F2)

## Hangen am Reck

### einfacher

- Das Reck von A nach B hangelnd queren (Reck etwas über Reichhöhe)(F1)



### schwieriger

- In die Mitte des Recks hangeln, dort einen Beugehang ca. 10 Sek. halten und anschliessend weiter hangeln (F2)

---

Quelle: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**