

# Aufwärmen: Hallenskifahrer

**Ski-Abfahrt oder Slalom:** diese Übung in der Halle fördert gleichzeitig die Ausdauer, Kraft und Balancefähigkeit.

Eine Teilnehmende steht mit leicht gebeugten Beinen auf einem oder zwei Teppichresten (oder in Filzpantoffeln). Zwei andere ziehen die Skifahrerin mit einem Sprungseil durch einen Malstab-Slalomparcours.

Die Übung ist auch barfuss und draussen im Sand (Weitsprunganlage) oder auf der Wiese ausführbar.

**Material:** Teppichresten (oder in Filzpantoffeln), Sprungseile, Malstäbe

**Bemerkung:** Durch eine zusätzliche Bewegungsaufgabe kann die Ausführung der propriozeptiven Übungen erschwert (z. B. Jonglieren) bzw. sportartspezifisch (Passen mit Ball) ausgeführt werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**