

Dr. Annerose Wallberg

SKIGYMNASTIK

VERLETZUNGSFREI DURCH DIE SAISON

INHALT

1	Mit Köpfchen Skifahren	6
2	Was sollte man bei der Vorbereitung bedenken?	8
3	Sind immer die anderen schuld am Skiunfall?	10
4	Welche körperlichen Fähigkeiten sollten Sie vorbereitend trainieren?	14
4.1	Ausdauer	15
4.2	Kraft	16
4.3	Schnelligkeit	18
4.4	Beweglichkeit	19
4.5	Koordination	21
5	Können die Hilfsmittel „Minitrampolin“ und „Halbball-Balancetrainer“ das Skitraining intensivieren?	24
6	Wie lassen sich die Übungskarten als Trainingsbaustein einsetzen?	28
7	Erwärmungsübungen	32
8	Hauptteil – konditionelle und koordinative Übungen für das Skitraining	56
8.1	Übungen für den Hauptteil	59
8.2	Warum sollten Skifahrer das Schiingentraining probieren?	105
8.3	Slacklinetraining – nützlich für Skifahrer?	125
9	Übungen zum Abschluss des Trainings	136
10	FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer	154
	Anhang	162
1	Literatur	162
2	Übungsregister	164
3	Bildnachweis	168