

Skigyymnastik

Bänke sind nicht nur zum Sitzen da!

Vorbemerkung/Ziele

Die Skigyymnastik soll im Sinne eines Ausdauertrainings, den allgemeinen Fitnesszustand verbessern, aber auch speziell die beim Skifahren beanspruchten Muskelgruppen auf die ski-spezifische Belastung vorbereiten. Zur Verletzungsvorbeugung umfasst die Skigyymnastik nicht nur ein Kräftigungs- sondern auch ein Dehnungsprogramm zur Förderung der allgemeinen Beweglichkeit. Eine Skigyymnastik, oder ähnliche körperliche Aktivitäten sollten frühzeitig vor jeder Skisaison durchgeführt werden, denn Skiunfälle entstehen meist weniger durch mangelhafte Ausrüstung als vielmehr durch mangelnde bzw. fehlende körperliche Vorbereitung neben Selbstüberschätzung, Unerfahrenheit und Rücksichtslosigkeit.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen:
20 Erwachsene

Material:
5 Langbänke, Musik, 10 Augenbinden

Ort: Sport-/Turnhalle

Fitness

Skigyymnastik

1/2000

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Min.)

● *Laufen nach Musik*

- Nach Musik laufen die TN auf verschiedene Arten (vorwärts, rückwärts, im Seitgalopp, hüpfend,...) durcheinander durch die Halle:
- um die Bänke herum
 - über die Bänke hinüber
 - die Bänke überspringen...

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● *Bankparcours*

TN bewältigen einen Bankparcours mit verschiedenen Aufgabenstellungen:

- ★ Über die Bänke laufen / gehen
- ★ In Bauchlage mit den Armen über die Bänke ziehen
- ★ Rückwärts über die Bänke gehen
- ★ Über die Bänke gehen und dabei das freie Bein knapp über dem Boden entlang führen
- ★ Im lockeren Hopslerlauf über die Bänke

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● *Allgemeines Aufwärmen mit Nutzung der Bänke*

- *Verletzungsvorbeugung: Die ersten paar Min. um die Bänke herum laufen, bevor darüber gesprungen wird.*
- *Der/die ÜL gibt Bewegungsart und Einbindung der Bänke an. Bei Musikstopp wechselt beides nach Anweisung des/der ÜL.*
- *Die Strecke zwischen den Bänken kann je nach Fitnesszustand der TN, entweder laufend oder gehend zurückgelegt werden. Ebenso kann die Anzahl der Runden nach dem individuellen Leistungsstand der TN variiert werden.*

● *Ausdauerförderung, 2-3 Runden*

● *Kräftigung des Rumpfes, 1 Runde*

● *Koordination, Ausdauer, 1 Runde*

● *Kräftigung der Beine, 1 Runde*

● *Koordination, 1 Runde*





Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- O** Die TN bilden Paare
 - ★ Ein/e TN legt sich bäuchlings quer über die Bank, die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt, der Oberkörper wird nun mit geradem Rücken abgesenkt und wieder bis in die Waagerechte angehoben, der/die Partner/in hält dabei die Beine fest.
 - ★ Die beiden Partner/innen gehen den Parcours jeweils in die entgegengesetzte Richtung. Treffen sie andere TN auf einer Bank, sollen sie einander passieren ohne die Bank zu verlassen.

- *Kräftigung des Rückens*
- *1 Runde: 5 - 10x pro Bank, je weiter der Oberkörper über die Bank hinaus geschoben wird, desto intensiver ist die Wirkung*
- *Ausdauer, Koordination, 2-3 Runden*

- O** Bänke umdrehen.
 - ★ TN balancieren über die Bänke
- *Dehnen an der Langbank*
 - ★ Vor der Bank knien, Hände auf die Bank legen, Arme sind gestreckt, Oberkörper zwischen die gestreckten Arme vorsichtig nach unten absenken
 - ★ Eine Ferse auf die Bank setzen, Oberkörper mit geradem Rücken Richtung aufgesetztes Bein absenken (Beinwechsel)
 - ★ Ausfallschritt mit einem Bein auf der Bank, vorderes Bein beugen, Oberkörper ist aufrecht, Hüfte verschieben (Beinwechsel)
 - ★ Seitlich neben die Bank stellen, das banknahe Bein auf die Bank legen, Oberkörper leicht Richtung Bank beugen (Beinwechsel)

- *Gleichgewicht, Koordination, 1 Runde*
- *Dehnungen 10-15 Sek. halten*
- *Dehnung des Schultergürtels /der Brustmuskulatur*
- *Dehnung der Oberschenkelrückseite*
- *Dehnung der Hüftbeugmuskulatur*
- *Dehnung der Oberschenkel Innenseite (Adduktoren)*

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- *Kreuzstaffette*
- O** Die hintersten TN laufen um alle Bänke herum und geben dann dem/der Nächsten auf ihrer Bank das Kommando zum Laufen. Der Hinterste setzt sich nach vorne auf die Bank u.s.w.

- *Spaß, lustiger Abschluss, Reaktionsfähigkeit*
- *Variation: Nummernwettlauf*
Die TN auf jeder Bank werden durchnummeriert (z.B. von 1 bis 5) und jede Bank erhält einen Buchstaben. Der/die ÜL sagt an, welche Nummern laufen sollen oder aber welche komplette Bank laufen soll.

AUSKLANG (10 Minuten)

- *Schneegestöber*
Ein TN bekommt die Augen verbunden oder schließt die Augen und legt seine rechte Hand auf die linke Schulter des Partners/der Partnerin, der/die führt:
 - ★ um die Bänke herum
 - ★ auf den Bänken
 - ★ über die Bänke. (Rollenwechsel)

- *Ruhiger Stundenabschluss, Körper- und Sinneswahrnehmung*
- *Der/die Sehende TN muss sehr vorsichtig und sich der Verantwortung dem/der Blinden gegenüber bewusst sein.*
- *Variation für Erfahrene:*
Nur mit der Stimme führen, ohne Körperkontakt

- O** Die TN bilden Paare.

**Autorin:
Maiken Stolze**

Zum Ausschneiden und Sammeln

