Vorbereitung zum Skisport für jedermann

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 11

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

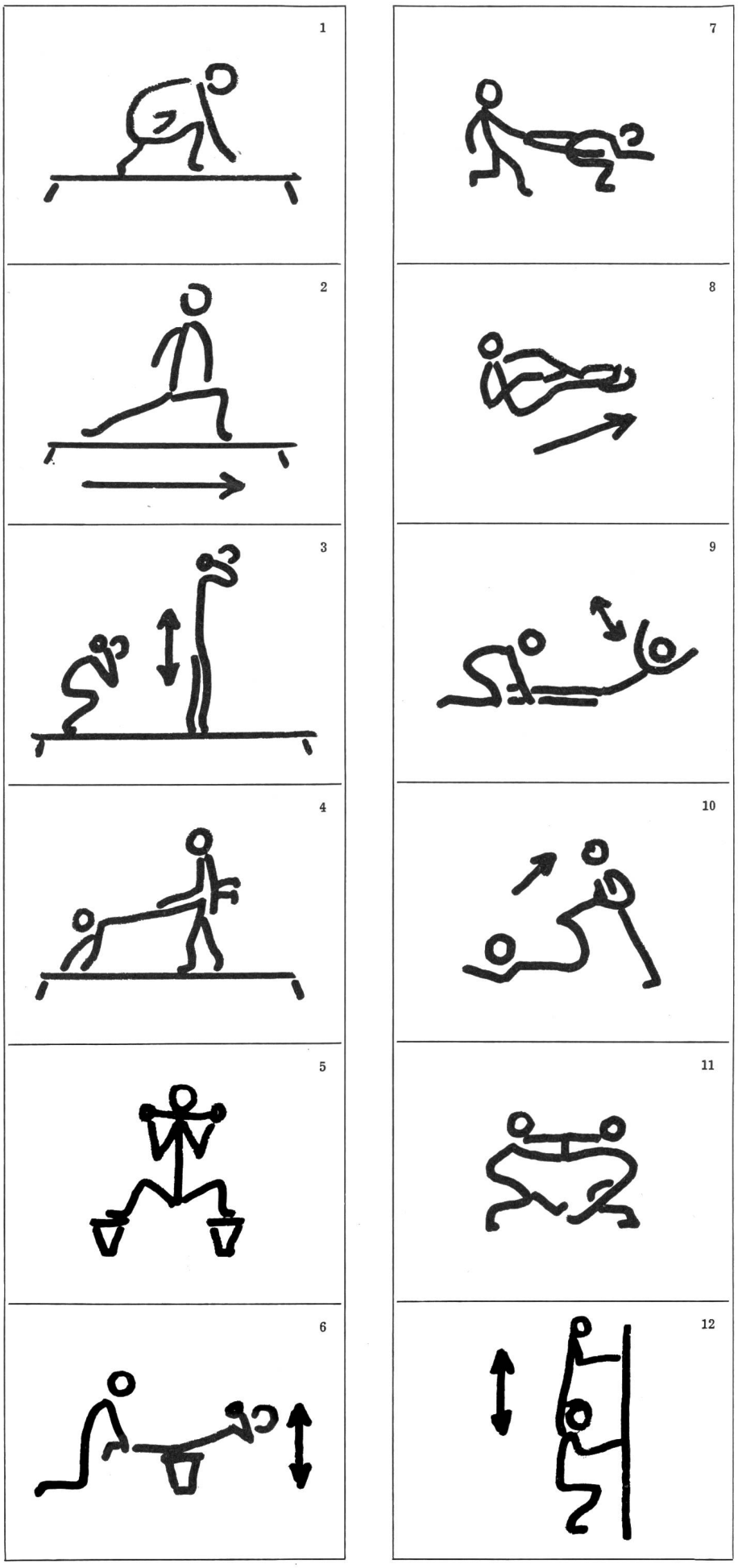
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Vorbereitung zum Skisport für jedermann

Text und Zeichnungen:
Urs Weber, Magglingen

Die Fitness bildet die Voraussetzung, den Skisport mit Freude und Genuss ausüben zu können. Wer glaubt, Skisport zu betreiben, um fit zu werden, ist falsch beraten. Allein der Umstand, dass wir in kürzester Zeit mit den modernen Transportmitteln in eine völlig neue Umwelt versetzt werden (Höhenunterschiede), stellt Anforderungen an unser Herz-Kreislaufsystem, die weit über dem normalen täglichen Wert stehen. Wer aus Bequemlichkeit eine zweckmässige Vorbereitung vernachlässigt, nimmt unnötige Risiken in Kauf. Jeder Sport und der Skisport im besonderen erfordert vom Ausübenden eine gewisse Leistung. Es ist daher eminent wichtig, dass eine Grundlage geschaffen wird, die eine minimale Leistungsfähigkeit sicherstellt.

Übung 1: Kauerlage auf der Langbank. Arme entspannt in Vorhalte.

Übung 2: Seitliches Übermessen der Langbank (grosse Grätsche!)

Übung 3: Stand auf der Bank, Hantel oder Sandsack in Nackenhalte. Aus Kauerstellung fortgesetzt Strecken zum Zehenstand. (Streckung betonen!)

Übung 4: Mit Partner. Liegestützgehen.

Übung 5: Grätschstand auf zwei Stühlen. Fortgesetztes Wippen zur tiefen Hocke.

Übung 6: Mit Partner. Bauchlage quer über die Langbank. Heben rw. und Senken vw. des Rumpfes.

Übung 7: Mit Partner. In «Abfahrtshocke» (Veloschlauch um den Bauch) federnd vorwärts hüpfen. (Nicht aufrichten!)

Übung 8: «Ruderübung» mit dem Veloschlauch. Kräftige Stossbewegung der Beine.

Übung 9: Seitenlage. Aufbäumen sw. und Senken zur Seitenlage. (Langsame Ausführung).

Übung 10: Rückenlage. Beine angezogen. Partner umfasst die Fussgelenke und liegt mit der Brust auf den Fussohlen. Hochstossen des Partners.

Übung 11: Kosakentanz. Hüpfend das Bein wechseln.

Übung 12: Tiefe Hocke — mit aufrechtem Oberkörper (gerader Rücken!). Fortgesetzt strecken und senken.

Die in der Folge aufgeführten einfachen Übungen sollen der Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit dienen. Gute Vorbereitung gibt Sicherheit, hebt das Selbstvertrauen und verdoppelt den Genuss und die Freude beim Skilaufen.
Die Übungsauswahl richtet sich nach dem Ziel, nämlich:

— Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

— Verbesserung von Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Lagegefühl.

— Training von Herz-Kreislaufsystem.

— Kräftigung der beim Skifahren am meisten beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen.

Die Übungsintensität soll dem individuellen Leistungsvermögen angepasst werden. Die Übungen werden mit Vorteil in kleinen Gruppen (8—10) zusammengefasst und in Parcours- oder Circuitform absolviert. Viel Spass bei der Vorbereitung und viel Freude beim Skifahren.

Übung 13: Kasten 50 bis 60 cm hoch. Wechselseitig hinauf- und hinuntersteigen. Streckung betonen!

Übung 14: Kniestand. Senken zum Sitz zwischen den Unterschenkeln und Aufrichten zum Kniestand.

Übung 15: Hüftkreisen an den Ringen.

Übung 16: «Abfahrtshocke» Rollen rw. Abstoss mit den Füssen von der Wand — weiches Zurückrollen in die Ausgangsstellung.

Übung 17: Rückenlage. Fortgesetzter Medizinballwurf (Outeinwurf) an die Wand.

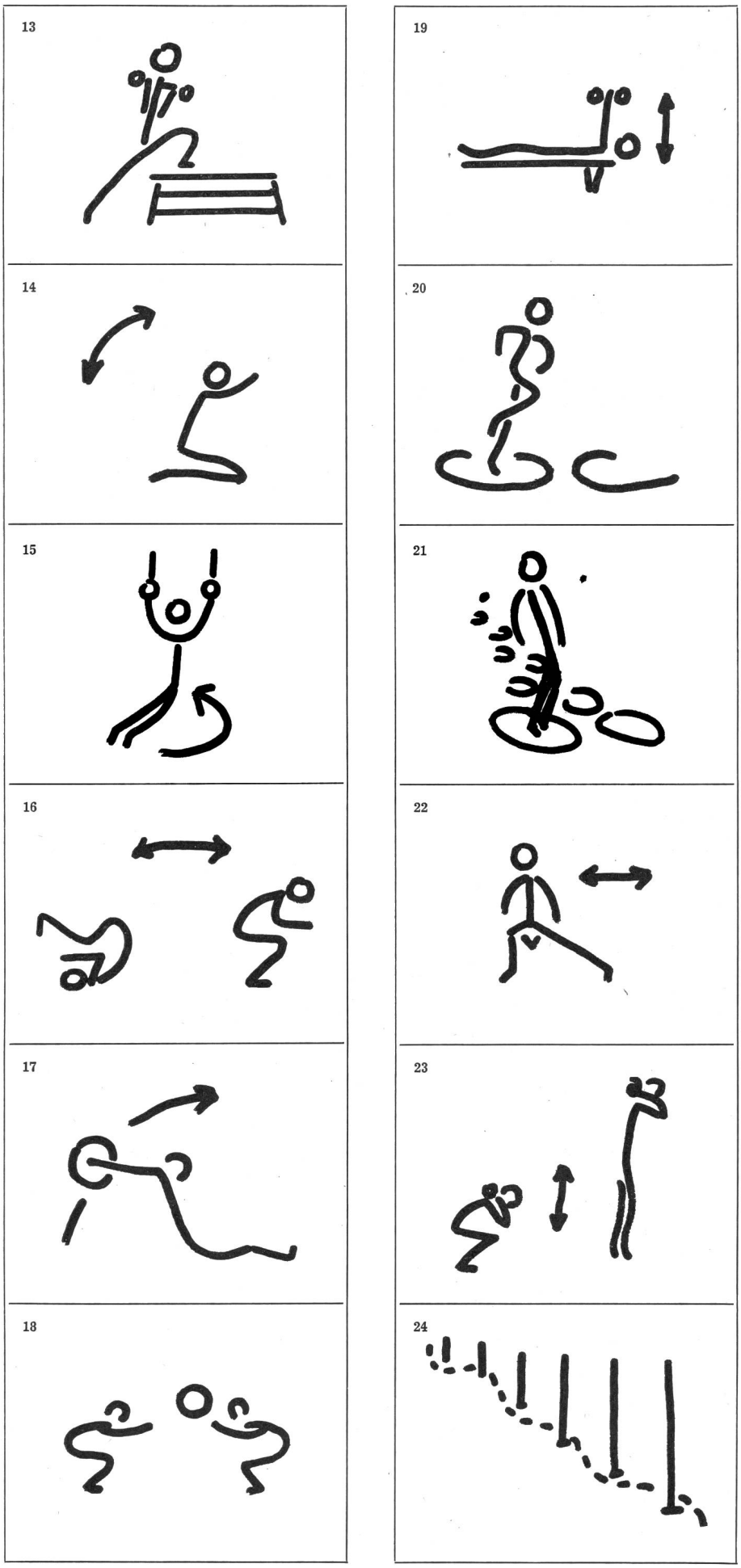
Übung 18: Partnerübung. In Hocke sich den Medizinball zuwerfen.

Übung 19: Rücklage auf der Bank. «Bankdrücken» — Hochstossen des Gewichtes (zum Beispiel zwei Hanteln).

Übung 20: Beine überkreuzen und treten so rasch wie möglich von einem Ring in den andern. (Kreise z. B. mit Reifen oder Sprungseilen markieren).

Übung 21: «Slalom» mit Veloreifen markieren. «Wedeln», das heisst in geschlossener Fussstellung, mit entspannten Fuss- und Kniegelenken durch die Ringe hüpfen. Fersen nach aussen wegschieben.

Übung 22: Gewichtsverlagerung wechselseitig.

Übung 23: Strecksprung aus tiefer Hocke. (Auch mit Gewicht).

Übung 24: «Slalom» durch die mit Malstäben markierten Tore (ca. 2 m Distanz). Innenschulter vorschieben! Distanz zwischen den Stäben verkürzen (1 m) und beidbeinig hüpfen (siehe Übung 21.)