



# Skilehrfahrt – Fit auf die Bretter

Skifahren ist ein Sport, der körperlich anstrengend ist.

Je fitter ihr auf die Skier steigt, desto leichter wird es euch fallen, das Skifahren zu erlernen.

Außerdem gibt es Verletzungen, die durch gute Fitness und dementsprechend gute Vorbereitung vermieden werden können.

Deshalb startet mit diesen wenigen, aber intensiven Übungen rechtzeitig vor der Fahrt (spätestens allerdings 4 Wochen vor der Fahrt) und absolviert das Programm zweimal wöchentlich.

## Das Programm:

Jede Übung sollte drei mal 30 Sekunden mit 30 Sekunden Pause durchgeführt werden. Insgesamt dauert das „Training“ also 15 Minuten (5 Übungen mal 3 Minuten).

## Übungen:

### 1) Ausfallschritte:

Stelle dich in schulterbreiter Position aufrecht, aber aktiv hin. Deine Füße sind leicht geöffnet. Mache einen großen Schritt mit rechts nach vorne (zur Seite, nach hinten), so dass dein Knie einen rechten Winkel bildet und das Knie nicht über den Fuß, der festen Stand hat, hinaus bewegt wird. Wiederhole die Übung mit links.

### 2) Wadenheben:

Stelle dich mit dem Vorderfuß auf eine Kante (z.B.: Bank, Bordstein). Deine Beine sind aktiv angespannt und dabei minimal gebeugt. Senke nun die Fersen nach unten, anschließend strecke deine Fußgelenke und hebe dich nach oben.

### 3) Backlifts:

Lege dich auf den Bauch und hebe deine Arme und Beine an. Der Bauch ist angespannt und die Arme zeigen seitlich von dir weg. Hebe deinen Oberkörper und deine Beine ein wenig an. Nun öffne und schließe deine Beine.



## **Skilehrfahrt – Fit auf die Bretter**

### **4) Dreipunktstütz:**

**Gehe in die Liegestützposition, wobei die Hände und Füße jeweils schulterbreit auseinander stehen. Hebe deine rechte Hand, berühre deine linke Hand und gehe in die Ausgangsstellung zurück. Anschließend hebe deinen linken Fuß, berühre deinen rechten Fuß und gehe in die Ausgangsstellung zurück. Wiederhole die Übung mit der jeweils anderen Seite.**

### **5) Baumstamm:**

**Stütze dich in Bauchlage mit den Unterarmen auf dem Boden ab. Achte auf eine gerade Körperhaltung mit Blick in Richtung Boden. Spanne den Bauch und den Po an. Als Variation kannst du langsam abwechselnd ein Bein anheben.**

**Oder:**

### **5) Squats:**

**Stelle dich schulterbreit auf. Deine Füße sind leicht geöffnet. Gehe soweit runter, dass deine Knie einen rechten Winkel bilden. Achte darauf, dass deine Füße fest auf dem Boden stehen, deine Knie nicht nach vorne über die Füße ragen und dein Rücken gerade ist (Po nach hinten schieben).**