

# Ski-Gymnastik war gestern

## – fit werden für eine Ski-Ausfahrt

Manuela Brugger, Wiesbaden

Illustrationen: Julia Lenzmann, Stuttgart

<b>Zeit</b>	4 Doppelstunden (4 x 80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Anfänger und Fortgeschrittene, Klassen 5–9
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziel</b>	Vorbereitung auf die Skifahrt
<b>Kompetenzen</b>	Skifitness; Gleichgewicht halten; Gleit-, Fahr- und Rollerfahrten machen; Bewegungsrepertoire erweitern
<b>Vorkenntnisse</b>	keine

### Fachliche Hinweise

Früher sprach man von „Ski-Gymnastik“, heute lauten die meisten Titel zur wintersportlichen Vorbereitung „Workout/Fitness für den Wintersport“. Doch egal, wie es genannt wird, ist es unerlässlich, sich mit Ausdauer und Training bestimmter Muskelpartien (beim Skifahren vor allem Gesäß, Oberschenkel und Waden) zu beschäftigen, wenn man Muskelkater und Frust vermeiden will.

Auch den Sicherheitsaspekt sollte man nicht außer Acht lassen: Eine geistige und sportliche Vorbereitung gewährt Sicherheit beim Skifahren, denn wer keine Kraft mehr hat, gefährdet sich und andere. Um beim späteren Skifahren Unfälle, Verletzungen und Muskelschmerzen zu vermeiden, sollten sich die Schüler zuvor nicht nur mental damit beschäftigen, sondern sich einige Wochen vor der Reise auch körperlich fit machen, um Spaß und Erfolg im Schnee zu erleben.

In den folgenden Materialien wird ein geeignetes Ski-Workout aufgezeigt.

### Praktische Tipps

Bevor die Schüler die Ski-Ausfahrt antreten, sollten sie ca. sechs Wochen vorab ihre Ausdauer trainieren, sodass sie einen zehn- bis zwanzig-minütigen Ausdauerlauf durchhalten. Als Alternative zu den Aufwärmspielen zu Beginn einer Stunde könnten also auch Ausdauerläufe stattfinden.

Wenn die Schüler den Ablauf eines Zirkeltrainings noch nicht kennen, planen Sie hierfür eine Extra-Doppelstunde ein. Stellen Sie sicher, dass die Schüler die Aufgaben verstanden haben und richtig durchführen. Außerdem sollte eine körperliche Überforderung bei den Übungen vermieden werden. Differenzieren Sie je nach Leistungsvermögen Ihrer Lerngruppe (z. B. weniger Stationen aufbauen, Aufgaben auf unterschiedlichem Niveau anbieten, homogene Trainingspartner oder -gruppen zusammenstellen usw.).

Besprechen Sie evtl. mit der Schulleitung und anderen Fachkollegen, ob Sie am Ende der Unterrichtseinheit oder auch zwischendurch in der Aula oder in der Halle zusätzlich skigymnastische Übungsbausteine für alle anbieten. DVDs oder Internetportale liefern hierzu Filme, die eingespielt werden können und die Schüler zum Mitmachen animieren. Währenddessen können Sie den Schülern direkte Hilfen oder Korrekturen geben.

**M 1****Bergsteigen****Übung****Material**

1 Langbank

**Beschreibung**

Steige mit schnellem Tempo seitlich über die Bank. Setze dabei die Füße abwechselnd auf.

**Beachte**

Setze mit der ganzen Fußfläche auf. Nicht springen!

**M 2****Zickzack-Sprünge****Übung****Material**

6 Reifen

**Organisation**

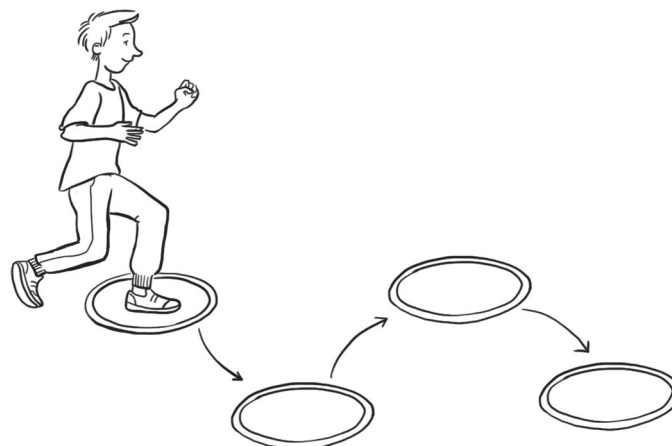
Die Reifen mit etwas Abstand zueinander schräg versetzt auslegen.

**Beschreibung**

Springe einbeinig im Zickzack durch die Reifen.

**Beachte**

pro Reifen nur ein Fußkontakt



**M 7****Reifenparcours****Übung****Material**

18–1 Reifen

**Organisation**

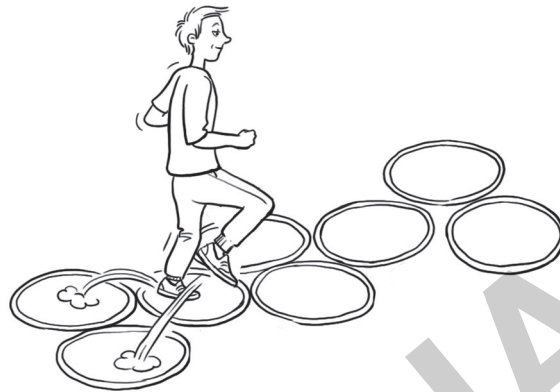
Die Reifen wie in der Abbildung auslegen.

**Beschreibung**

Springe beidbeinig durch die Reifen, so schnell du kannst.

**Variation**

Springe abwechselnd beidbeinig und einbeinig.

**M 8****Im Bügellift****Übung****Ort**

an einer Hallenwand

**Organisation**

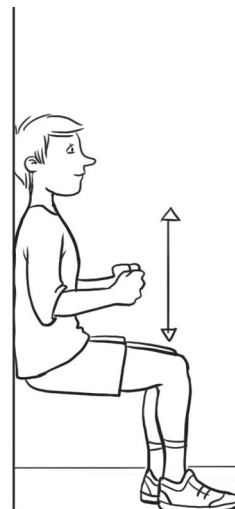
Lehne dich mit dem Gesäß, geradem Rücken und Kopf an die Wand. Stelle deine Füße etwa hüftbreit auf.

**Beschreibung**

Gehe nun langsam in die Knie, bis sie einen Winkel von 90 Grad haben. Schiebe dich dann wieder an der Wand nach oben usw.

**Beachte**

Der Winkel deiner Beine sollte beim Absenken 90 Grad haben, nicht weniger.



**M 11****Richtig Kanten****Übung****Material**

1 Balancepad/1 Wackelkreisel o. Ä.

**Organisation**

Stelle dich mit beiden Beinen auf die Unterlage.

**Beschreibung**

Verlagere dein Gewicht abwechselnd vom linken auf das rechte Bein.

**Beachte**

Versuche, das Gleichgewicht zu halten, indem du die Arme seitlich ausstreckst. Du kannst dir auch von deinem Partner Hilfestellung geben lassen.

**Variationen**

- Probiere aus, wie lang du dich auf einer Seite halten kannst.
- Versuche, das Hin- und-Her-Wippen zu beschleunigen.

**M 12****Schlittenfahrt****Übung****Ort**

an einer Hallenlinie entlang

**Material**

2 Teppichfliesen, 1 Sprungseil, 6–7 Hütchen

**Organisation**

Mit zwei Hütchen Start und Ziel markieren.

Ein Schüler stellt sich ca. hüftbreit auf die Teppichfliesen und hält die Enden des Seils fest. Sein Partner hält das Seil in der Mitte fest.

**Beschreibung**

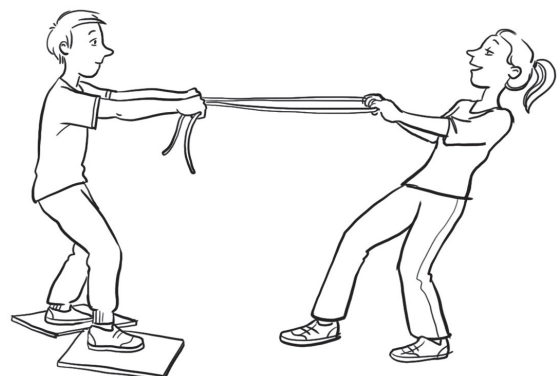
Lasse dich von deinem Partner mit dem Seil ziehen.

**Beachte**

Du bestimmst das Tempo, in dem dich dein Partner zieht!

**Variation**

Stellt die Hütchen in einigem Abstand auf der Linie auf. Lass dich von deinem Partner im Slalom durch die Hütchen ziehen.



**M 15****Ski-Abfahrt****Übung**

**Ort** an einer Sprossenwand

**Material** 1 Sprossenwand, 2 Langbänke, 2 Teppichfliesen, 2 Weichbodenmatten

**Organisation** Die Weichbodenmatten vor der Sprossenwand auslegen. Die Bänke mit geringem Abstand zueinander oben in die Sprossenwand einhängen.

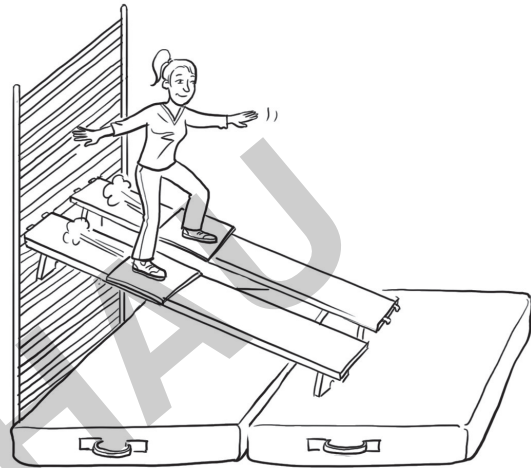
**Beschreibung** Stelle dich am oberen Ende der Bänke auf die Teppichfliesen und rutsche auf ihnen hinunter.

**Beachte**

Du kannst dir von deinem Partner Hilfe-stellung geben lassen.

**Variation**

Die Bänke können höher oder tiefer eingehängt werden.

**M 16****Am Schneehang****Übung**

**Material** 3-teiliger großer Kasten ohne Deckel, 1 Langbank, 2 kleine Matten

**Organisation** Die Matten vor dem Kasten auslegen, die Bank am obersten Kastenteil einhängen.

**Beschreibung** Laufe im seitlichen Kantenschritt die Bank hinauf und hinunter.

**Beachte**

Setze die Füße fest und parallel auf.

