


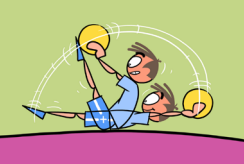
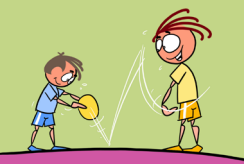


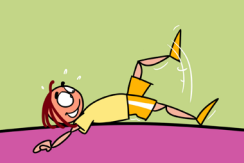
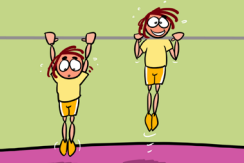
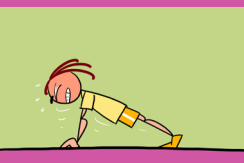
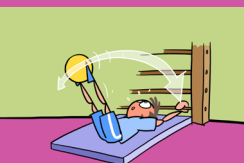
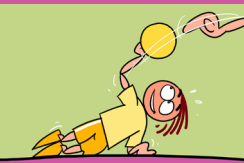



# MIGROS TRAININGS-CHALLENGE

## Fokus Kraft & Stabilität | Rumpf | Oberkörper

Damit die Kinder den aufkommenden externen Kräften während den Trainings- und Wettkampfläufen entgegenhalten können, benötigen sie eine gute Kraftfähigkeit. Wiederholende maximale Krafteinsätze der Muskulatur sollen so lange wie möglich in optimaler Qualität gewährleistet sein. Das anhaltende Zusammenspiel der Kraftfähigkeiten mit den technischen Qualitäten erlaubt es, die Schwünge, Sprünge und Schritte auch zum Ziel hin noch so fahren/laufen zu können, wie ihr euch das vornehmt.

	Bewegungsqualität: Spannung im Rumpf durch zusammenziehen von Steissbein und Bauchnabel aufbauen oder nur Spannung im Rumpf halten	Hier geht's zu den Übungsvideos: 
	Gewicht des Balles den Voraussetzungen anpassen	

Übung	Bild	Dauer / Wiederholungen	Übung	Bild	Dauer / Wiederholungen
1 Klappmesser		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Gestreckte Arme und Beine über dem Kopf zusammenführen <input type="checkbox"/> Ball übergeben <input type="checkbox"/> Dynamisch langsam	6 Ballpreller		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Leichter Medizinball/Ball auf den Boden zum Partner prellen <input type="checkbox"/> Aus vollkommener Streckung mit angespannter Rumpfmuskulatur <input type="checkbox"/> Dynamisch explosiv <input type="checkbox"/> Variante: an Wand prellen
2 Rotation		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Im knienden Ausfallschritt Ball seitlich zur Wand werfen <input type="checkbox"/> Ball/Medizinball dem Niveau anpassen <input type="checkbox"/> Position stabil halten <input type="checkbox"/> Dynamisch explosiv <input type="checkbox"/> Variante: Knie leicht oberhalb Boden	7 Schiffli		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Ball abwechselungsweise links und rechts auf Boden prellen <input type="checkbox"/> Spannung im Gesäss halten <input type="checkbox"/> Bauchnabel und Steissbein zusammenziehen <input type="checkbox"/> Schulterblätter nach hinten und unten ziehen
3 Brücke		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Becken leicht anheben, Füsse Schulterbreit <input type="checkbox"/> Knie wechselseitig und langsam Richtung Brust ziehen, kurz halten, langsam senken <input type="checkbox"/> Gesässmuskulatur anspannen <input type="checkbox"/> Steissbein und Bauchnabel zusammenziehen <input type="checkbox"/> Zehenspitzen Richtung Schienbein <input type="checkbox"/> Hüftachse parallel zum Boden vgl. ISPA Präventionsprogramm	8 Hangen		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Rechts mit hangeln beginnen <input type="checkbox"/> In der Mitte Beugung halten <input type="checkbox"/> Nach links hangeln
4 Stützen		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Diagonal alternierend Bein und Arm heben und 2 Sekunden halten <input type="checkbox"/> Kopf, Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie <input type="checkbox"/> Natürliche Position der Lendenwirbelsäule beibehalten vgl. ISPA Präventionsprogramm	9 Scheibenswischer		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Ball mit gestreckten Beinen abwechselnd nach rechts und links zur Seite führen <input type="checkbox"/> Dynamisch langsam <input type="checkbox"/> Variante: gebeugte Beine
5 Seitstütz		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Ball an Wand (oder Partner) werfen <input type="checkbox"/> Hüfte ist angehoben und gestreckt <input type="checkbox"/> Ganzkörperspannung halten <input type="checkbox"/> Variante: Seitstütz mit gestreckten Beinen	10 Klettern		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Ein Rad links und rechts an der Sprossenwand/Wand drehen <input type="checkbox"/> Variante: Hände am Boden

Bei der Gestaltung der Videos der jeweiligen Trainings sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Trotzdem muss ein Zusammenhang zwischen den Übungen aus der Off-Snow Broschüre und den Inhalten des Videos erkennbar sein. Die Entscheidung, ob das Video Partnerübungen, andere Geräte, unterschiedliche Unterlagen etc. beinhaltet, kann jeder Skiclub entscheiden. Das Video darf maximal 45 Sekunden lang sein. Nach dem Filmen muss das Video mit den bei der Challenge dargestellten Verlinkungen und Hashtags versehen und hochgeladen werden.

### Trainingsvideo hochladen bis 24.12.2021

Tags (@) und Hashtags (#) müssen beim Hochladen des Videos verwendet werden:



@grandprixmigros  
 @migros  
 #1GPMTraining22  
 #SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros  
 @migros  
 #1GPMTraining22  
 #SkiclubnameGruppennummer