




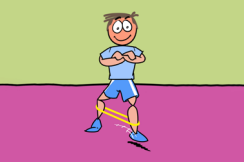






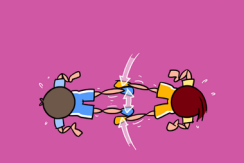


STÖCKLI TRAININGS-CHALLENGE

Fokus Kraft & Stabilität | Beine

Damit die Kinder den aufkommenden externen Kräften während den Trainings- und Wettkampfläufen entgegenhalten können, benötigen sie eine gute Kraftfähigkeit. Wiederholende maximale Kräfteinsätze 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: Kontrolle der Beinachsen- und Rumpfstabilität während den Übungen	Hier geht's zu den Übungsvideos: 
	Bei Bedarf mit Zusatzlast	

Übung	Bild	Dauer / Wiederholungen	Übung	Bild	Dauer / Wiederholungen
1 Hocke		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Hockeposition halten mit Gewicht in den Händen (Ball/Medizinball) <input type="checkbox"/> Variante: kleine beidbeinige Sprünge	6 Standwaage - Flugzeug		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Im Stand Oberkörper nach vorne kippen <input type="checkbox"/> Wie ein Brett um die Hüftachse bis in die Horizontale drehen <input type="checkbox"/> Hüfte parallel zum Boden <input type="checkbox"/> Position halten <input type="checkbox"/> Nach 5 Sekunden Bein wechseln
2 Monstermarsch		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> «Monstermarsch» mit gebeugten Beinen und Miniband auf Kniegelenkhöhe <input type="checkbox"/> Im Quadrat laufen <input type="checkbox"/> Unterschenkel senkrecht zum Boden <input type="checkbox"/> Füße nach aussen gedreht <input type="checkbox"/> Knie über Fussgelenk <input type="checkbox"/> Variante: Gummiband auf Höhe Fussgelenk	7 Ausfallschritt vorwärts		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Mit vorderem Bein leicht abspringen <input type="checkbox"/> Vordere Knie ist immer Richtung Zehen gerichtet <input type="checkbox"/> Stabile Position einnehmen <input type="checkbox"/> Variante: Direkter Wechsel von rechts vorne auf links vorne
3 Umfaller - Nordic Curl		2-3 Serien à 10 Wiederholungen <input type="checkbox"/> Partner steht auf den Füßen und unterstützt mit einem Gummiband/Seil an den Hüften als Bremshilfe <input type="checkbox"/> Anspannung der Gesäßmuskulatur <input type="checkbox"/> Zusammenziehen von Steissbein und Bauchnabel <input type="checkbox"/> Knie, Hüfte, Schulter bilden eine Linie <input type="checkbox"/> Variante: ohne Gummiband/Seil vgl. ISPA Präventionsprogramm	8 Ausfallschritt seitwärts		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Ausfallschritt alternierend von rechts nach links <input type="checkbox"/> Gewicht/Ball vor dem Körper halten <input type="checkbox"/> Kniewinkel 90°
4 Einbeinkniebeugen		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Arme auf Schulterhöhe nach vorne mit leichtem Gewicht in den Händen <input type="checkbox"/> Bein gestreckt in Vorhalteposition <input type="checkbox"/> Während 2 Sekunden beugen bis das Bein parallel zum Boden ist <input type="checkbox"/> Position 1 Sekunden halten <input type="checkbox"/> Dynamische Streckung in Ausgangsposition <input type="checkbox"/> Nach 8 Mal Bein wechseln	9 Beinbeuger		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Füße auf Teppich/Sliding Disc während 2 Sekunden wegschieben <input type="checkbox"/> Position 1 Sekunde halten <input type="checkbox"/> Während 2 Sekunden anziehen <input type="checkbox"/> Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie vgl. ISPA Präventionsprogramm
5 Abduktoren		2-3 Serien à 45 Sekunden = 10 Wiederholungen pro Seite <input type="checkbox"/> Flankenstütz auf unterem Bein <input type="checkbox"/> Oberes Bein heben und senken <input type="checkbox"/> Ganzkörperspannung halten <input type="checkbox"/> Schulter, Hüfte, Füße bilden eine Linie <input type="checkbox"/> Variante: Unteres Bein angewinkelt	10 Adduktoren / Abduktoren		2-3 Serien à 45 Sekunden <input type="checkbox"/> Beine sind leicht vom Boden gehoben <input type="checkbox"/> Von aussen nach innen drücken <input type="checkbox"/> Von innen leicht nach aussen drücken um die Position zu halten <input type="checkbox"/> Nach 10 Sekunden Wechsel

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
 @stoeckli_1935 #stoeckli
 #2GPMTraining22
 #SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
 @stoeckli1935 #stoeckli
 #2GPMTraining22
 #SkiclubnameGruppennummer