

BRACK.CH TRAININGS-CHALLENGE

Fokus Beweglichkeit (10erli Beweglichkeit)

Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsweite der beteiligten Gelenke ausführen zu können. Beweglichkeit ist tageszeit-, temperatur- und ermüdungsabhängig. Die natürliche Beweglichkeit erreicht sein Maximum im frühen Kindesalter. Kinder im vorpubertären Alter verfügen deshalb meist über eine gute Beweglichkeit.

	Bewegungsqualität: Kontrolle der Beinachsen- und Rumpfstabilität während den Übungen	Hier geht's zu den Übungsvideos: 
	langsame Bewegungsausführung und tiefe Atemzüge	

Übung	Bild	Dauer / Wiederholungen	Übung	Bild	Dauer / Wiederholungen
1 Katzen- buckel		10 x im Vierfüßlerstand Position wechseln von der «Katze» zur «Kuh» und zurück □ Position «Katze» in Rundrücken □ Position «Kuh» in Hohlkreuz	6 Grashalm		5 x im hüftbreiten Stand sw schaukeln □ Arme nach oben □ Oberkörper nach rechts und nach links neigen □ Kein Ausweichen nach vorne oder hinten (Metapher: zwischen 2 Glasscheiben)
2 Hund		9 x dynamisch dehnen im «Hund» □ Beine gestreckt, links/rechts Ferse abwechselungsweise auf Boden drücken □ Füße etwas mehr als schulterbreit □ Arme sind nach vorne gestreckt □ Schultergürtel zieht zum Boden □ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°)	7 Brücke		4 x das Becken in die «Brücke» heben und wieder sanft senken □ Auf dem Rücken liegen und Beine anziehen □ Verkehrt herum die Hände neben den Kopf setzen □ Becken anheben, Arme und Beine gleichzeitig durchdrücken
3 Bär		8 x wechselseitig zur Fussspitze greifen □ Beine gestreckt □ Füße etwas mehr als schulterbreit □ Arme sind nach vorne gestreckt □ Gesäss zeigt nach oben (Hüftwinkel ca. 90°) □ Mit der Hand wechselseitig zur gegenüberliegenden Fussaussenseite greifen	8 Frosch		3 x in «Froschposition» Oberkörper leicht nach vorne beugen □ Breitbeinige tiefe Hocke □ Hände (ev. sogar Unterarme) flach auf den Boden legen □ Füße sind ganz auf dem Boden □ Als Variante: Hocke mit geschlossenen Füßen und Beinen
4 Sonnen- aufgang		7 x Sonnenaufgang im hüftbreiten Stand □ Mit beiden Händen den Boden berühren □ Position 2 Sekunden halten und wieder aufrichten □ In aufrechter Position Arme nach hinten oben strecken und Hüfte gleichzeitig etwas nach vorne bringen	9 Kerze		2 x in «Kerze» kurz verweilen □ Flach auf dem Boden liegen und Beine in die Höhe heben □ Gewicht auf Schultern □ Brustkorb heben und Kinn einziehen □ Ellenbogen auf dem Boden, Hände stützen den Rücken □ Füße strecken, Körper bildet mit Beinen und Füßen eine Linie («Kerze»)
5 Baum		6 x aktive Streckung nach oben □ Tief einatmen auf einem Bein (3 x links, 3 x rechts) □ Anderen Fuss so weit wie möglich nach oben □ An das andere Bein legen (nicht auf Kniehöhe)	10 Maus		1 x mit angezogenen Beinen sich zusammenkauern □ Das Kinn oder die Stirn auf den Boden senken □ Die Arme liegen entspannt neben den Füßen □ Ganz ruhig ein- und ausatmen 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
@brackch #brackch
#3GPMTraining22
#SkiclubnameGruppennummer



@gpmigros
@brack.ch #brackch
#3GPMTraining22
#SkiclubnameGruppennummer