

GRAND PRIX MIGROS

swisski



Athletiktraining mit Minibands

EVENT MAIN SPONSOR

MIGROS

EVENT SPONSORS

THOMY

STÖCKLI

MAIN SPONSOR

 **swisscom**

SPONSORS

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

CAR PARTNER


Audi

OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

swisski

GRAND PRIX MIGROS

SWISSski

DANK

Herzlichen Dank an unsere Eventsponsoren Migros, Thomy, Stöckli, Toko, Leki, Rivella und Descente sowie den Verbandssponsoren Swisscom, Raiffeisen, Helvetia und BKW, die dieses Projekt neben ihrer grosszügigen Unterstützung des Verbandes ermöglicht haben. Nur mit einer guten Trainings- und Ausbildungsstruktur kann die nötige Trainingsqualität für künftige Erfolge im Spitzensport erreicht werden.



EVENT MAIN SPONSOR

MIGROS

EVENT SPONSORS

THOMY

STÖCKLI

SUPPLIERS

TOKO

LEKI

RIVELLA

DESCENTE

MAIN SPONSOR

swisscom

SPONSORS

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

CAR PARTNER

Audi

OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

SWISSski

ATHLETIKTRAINING MIT MINIBANDS

Die Athletik, auch Kondition genannt, ist die Basis für Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Schneesport. Diese Broschüre soll dir aufzeigen, wie du die Minibands als Trainingsgerät im deinem Athletiktraining einsetzen kannst.

Auf den folgenden Seiten haben wir dir 3 Kräftigungsprogramme mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad (Level 1–3) sowie ein intensives Ausdauertraining (intermittierende Trainingsform) mit dem Miniband zusammengestellt.

Absolviere das gewählte Trainingsprogramm 2–3 Mal pro Woche konsequent und mit maximaler Qualität! Steigere von Training zu Training die Anzahl Wiederholungen und nach jeweils ca. drei Wochen den Schwierigkeitsgrad.

Beispiel-Trainingsprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Level 1	Polysport und/oder Training	Level 1	Polysport und/oder Training	Level 1	Polysport und/oder Training	

MÖGLICHE STEIGERUNG DES SCHWIERIGKEITSGRADES:

- ▷ **WOCHEN 1-3:** **LEVEL 1**
- ▷ **WOCHEN 4-6:** **LEVEL 2**
- ▷ **WOCHEN 7-9:** **LEVEL 3**
- ▷ **WOCHEN 10-12** **INTERMITTIERENDE TRAININGSFORM**

ERKLÄRUNG DER SYMBOLE:



Knotenpunkte, Zusatzinformationen, Hinweise

Dieses Symbol markiert die Punkte, welche für die Ausführung der Übung wichtig sind.



Variationen

Dieses Symbol zeigt Möglichkeiten auf, die Übung zu variieren oder zu steigern.



Belastung

Dieses Symbol erklärt die Dauer oder Wiederholungszahl.

LEVEL 1

KNIEBEUGE



- ▷ Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Fussstellung ist schulterbreit
- ▷ Zehen zeigen leicht nach aussen
- ▷ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ▷ Arme sind in der Hochhalte



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Oberkörper bleibt stabil
Auf stabile Beinachse achten



Instabile Unterlage



15-20 Wiederholungen

BRÜCKE



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Schultern sind auf dem Boden
- ▷ Füsse parallel auf dem Boden platzieren
- ▷ Fersen sind leicht vor den Knien
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Becken langsam heben und senken



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Rumpf bleibt stabil
Gesäss berührt den Boden nicht



Arme nach oben strecken
Füsse auf die Ferse stellen



15-20 Wiederholungen

MONSTERMARSCH



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Grosse (Monster-)Schritte seitwärts-vorwärts und seitwärts-rückwärts



Miniband bleibt konstant unter Spannung



Schritte variieren



12-16 Schritte vorwärts
12-16 Schritte rückwärts

BEINHEBER GEBEUGT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Beine sind gebeugt
- ▷ Zehen aktiv nach «oben» ziehen
- ▷ Oberkörper seitlich abstützen
- ▷ Bein seitlich anheben



Becken und Rumpf bleiben stabil
Ev. Übung an Wand ausführen



Position des Minibands variieren



15-20 Wiederholungen

SCHEIBENWISCHER



- ▷ Oberkörper ist auf dem Boden
- ▷ Beine anheben und strecken
- ▷ Miniband auf Kniehöhe um beide Beine und mit den Händen spannen
- ▷ Beine wechselseitig zur Seite bewegen und mit den Armen in die Gegenrichtung ziehen



Arme und Beine bleiben getreckt



Beine leicht anwinkeln



16-20 Wiederholungen

LIEGESTÜTZ SPAZIERGANG



- ▷ 1 Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke und 1 Miniband leicht oberhalb der Handgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position 2 «Schritte» nach links, dann nach rechts, dann wieder nach links, ...



Minibands bleiben konstant unter Spannung



Beine oder Arme erhöhen



Jeweils 2 «Schritte» nach links und 2 «Schritte» nach rechts
5 Durchgänge

LEVEL 2

KNIEBEUGE



- ▷ 1 Miniband leicht unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Fussstellung ist schulterbreit
- ▷ Zehen zeigen leicht nach aussen
- ▷ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ▷ Arme sind in der Hochhalte



Minibands bleiben konstant unter Spannung
Oberkörper bleibt stabil
Auf stabile Beinachse achten



Instabile Unterlage



15-20 Wiederholungen

BRÜCKE BEINE ERHÖHT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Schultern sind auf dem Boden
- ▷ Füße auf den Fersen parallel auf einer Bank positionieren
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Becken langsam heben und senken



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Rumpf bleibt stabil
Gesäss berührt den Boden nicht



Arme nach oben strecken



15-20 Wiederholungen

MONSTERMARSCH GEBEUGT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Grosse (Monster-)Schritte seitwärts-vorwärts und seitwärts-rückwärts
- ▷ Beine bleiben während der Dauer der Übung gebeugt



Miniband bleibt konstant unter Spannung



Schritte seitwärts



12-16 Schritte vorwärts
12-16 Schritte rückwärts

BEINHEBER GESTRECKT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Beine sind gestreckt
- ▷ Oberkörper seitlich abstützen
- ▷ Bein seitlich abspreizen und gleichzeitig Fuss aus Innenrotation nach aussen rotieren



Becken und Rumpf bleiben stabil
Ev. Übung an Wand ausführen



Position des Minibands variieren



15–20 Wiederholungen

SCHEIBENWISCHER



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Rücken ist auf dem Boden
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Beine wechselseitig zur Seite bewegen



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Oberkörper und Rumpf bleiben stabil
Kopf bleibt stabil



Position des Minibands variieren



16–20 Wiederholungen

LIEGESTÜTZ WACKELBRÜCKE



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position wechselseitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein leicht anheben



Rumpf bleibt möglichst stabil
Miniband bleibt konstant unter Spannung



Knie leicht beugen



12–16 Wiederholungen

LEVEL 3

EINBEINIGE KNIEBEUGE



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Stabiler Stand auf einem Bein
- ▷ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ▷ Arme nach vorne strecken
- ▷ Standbein so tief wie möglich beugen
- ▷ Spielbein nach vorne strecken



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Auf stabile Beinachse achten

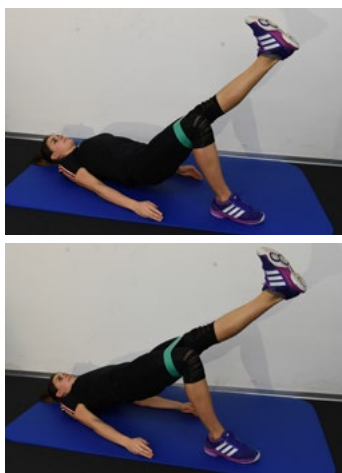


Zur Unterstützung ein Seil zu Hilfe nehmen



10–15 Wiederholungen/Bein

BRÜCKE EINBEINIG



- ▷ Miniband auf Kniehöhe spannen
- ▷ Schultern sind auf dem Boden
- ▷ Standfuss auf dem ganzen Fuss auf dem Boden platzieren
- ▷ Fuss ist leicht vor dem Knie
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Becken langsam heben und senken



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Rumpf bleibt stabil
Gesäss berührt den Boden nicht



Arme nach oben strecken
Fuss auf Ferse stellen



12–15 Wiederholungen/Bein

FLAMINGO



- ▷ Miniband leicht unterhalb der Knie spannen
- ▷ Stabiler Stand auf einem Bein, Knie ist leicht gebeugt
- ▷ Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt
- ▷ Spielbein ist leicht nach hinten versetzt
- ▷ Spielbein nach hinten-oben abspreizen



Miniband bleibt konstant unter Spannung
Rumpf bleibt stabil



12–15 Wiederholungen/Bein

BEINHEBEN



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Beine sind gestreckt
- ▷ Oberkörper seitlich auf dem Unterarm abstützen
- ▷ Oberer Arm nach oben strecken
- ▷ Bein abspreizen und Fuss nach aussen rotieren



Gesäss und Rumpf bleiben stabil und bilden eine Linie
Ev. Übung an Wand ausführen



Position des Minibands variieren



10–15 Wiederholungen/Seite

WALZE



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Auf dem Rücken liegend, gestreckte Beine und Arme leicht anheben
- ▷ Wechselseitig eine ganze Drehung um die Körperlängsachse



Minibands bleiben konstant unter Spannung
Beine und Arme berühren den Boden nicht



Instabile Unterlage



16–20 Wiederholungen

LIEGESTÜTZ CHALLENGE



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position wechselseitig einen Fuss anheben und gleichzeitig Arme beugen und strecken



Rumpf bleibt möglichst stabil
Miniband bleibt konstant unter Spannung



Knie leicht beugen



12–16 Wiederholungen

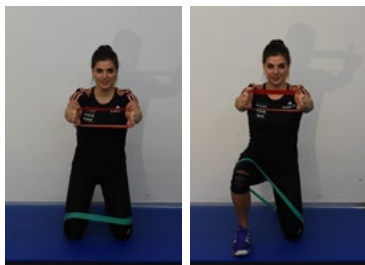
INTERMITTIERENDE TRAININGSFORM

Hier werden nun verschiedene Übungen aneinandergeschaltet. Die Dauer jeder einzelnen Übung beträgt jeweils 20s-40s. Zwischen den Übungen sollte die Pause nur gerade 20s betragen und ausreichen, um die Minibands für die nächste Übung zu positionieren sowie die Ausgangsstellung einzunehmen. 2-4 Durchgänge mit 2-3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen.

Möglichkeiten zur Steigerung der Belastung:

- ▷ Übungsdauer von 20s auf 40s erhöhen
- ▷ Anzahl Durchgänge erhöhen

KNIESTAND - KNIEBEUGE - STRECKSPRÜNGE



- ▷ 1 Miniband leicht oberhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Fußstellung ist schulterbreit
- ▷ Aus Kniestand aufstehen in Kniebeugeposition, gefolgt von explosivem Strecksprung. Landung in Kniebeugeposition und zurück in den Kniestand



Minibands bleiben konstant unter Spannung
Oberkörper bleibt stabil
Auf stabile Beinachse achten



Sprünge in verschiedene Richtungen



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen



IN LIEGESTÜTZPOSITION SEITWÄRTSVERSCHIEBEN



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fußgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position abwechselungsweise 2 Schritte zügig nach links und rechts laufen



Rumpf bleibt möglichst stabil
Miniband bleibt konstant unter Spannung



Knie leicht beugen
Springen statt laufen



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

ABFAHRTSLAUF



- ▷ 1 Miniband leicht unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Hockeposition einnehmen
- ▷ In Hockeposition Sprung nach rechts – Sprung nach links – Sprung in die Höhe



Minibands bleiben konstant unter Spannung
Unterarme bleiben vor den Knien
Auf stabile Beinachse achten



Sprungparcours um Hütchen/Markierungen



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

BEIN- & ARMHEBEN RECHTS



- ▷ 1 Miniband leicht unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Beine sind gestreckt
- ▷ Oberkörper seitlich auf dem Unterarm abstützen
- ▷ Bein seitlich abspreizen und wieder senken
- ▷ Gleichzeitig oberen Arm nach oben ziehen und wieder senken



Becken und Rumpf bleiben stabil und bilden eine Linie



Position des Minibands variieren



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

BEIN- & ARMHEBEN LINKS



- ▷ Gleich wie rechts



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

IMPRESSUM

Ausgabe: 2018

Herausgeber: Swiss-Ski

Layout & Druck: FUNKE LETTERSHOP AG

Autor: Raphi Schmidiger

Gesprächspartner: Roland Herzig, Swiss-Ski

Bilder: Peter Läubli, Swiss-Ski

Athletin: Beatrice Scalvedi, B-Kader Ski Alpin