

Swisski

GRAND PRIX MIGROS

Das grösste Kinder-Skirennen Europas



Athletiktraining mit Sliding Discs

Veranstalter

Hauptsponsor

Co-Sponsoren

Swisski

MIGROS

THOMY

STÖCKLI

Hauptsponsor Swiss-Ski

Sponsoren Swiss-Ski

swisscom

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

Fahrzeuggartner

Official Broadcaster

Audi

SRG SSR



SWISSSKI

GRAND PRIX MIGROS

SWISSSKI MIGROS THOMY STÖCKLI

DANK

Herzlichen Dank an unsere Eventsponsoren Migros, Thomy, Stöckli, Toko und Leki, die dieses Projekt ermöglicht haben. Nur mit einer guten Trainings- und Ausbildungsstruktur kann die nötige Trainingsqualität für künftige Erfolge im Spitzensport erreicht werden.



Auch einen grossen Dank an unsere Verbandssponsoren.

Hauptsponsor Swiss Ski: swisscom, RAIFFEISEN, helvetia, BKW
Sponsoren Swiss Ski: Audi, SRG SSR

ATHLETIKTRAINING MIT SLIDING DISCS

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

Auf den folgenden Seiten haben wir dir 4 Trainingsprogramme mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad (Level 1-4) zusammengestellt. Jedes Programm enthält Übungen zu Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Gleichgewicht.

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: Level 4

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.

Fensterputzer



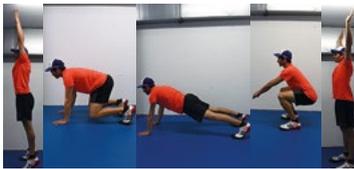
- Fussstellung ist schulterbreit
 - ½ - 1 Fusslänge von Wand entfernt
 - Mit gestreckten Armen die Discs gegen die Wand drücken
 - Beine beugen und strecken
- ⚠ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
 - 🔄 Fuss- und Armposition verändern
 - 👉 5-10 Wiederholungen

Brückenbogen



- Fersen auf Discs positionieren
 - Becken anheben und Gesässmuskulatur anspannen
 - Arme sind gestreckt
- ⚠ Spannung halten
 - 🔄 Kniewinkel verändern
 - 👉 60 Sekunden Position halten

Hüpfender Wurm



- Auf Discs stehen
 - Stand – tiefe Kniebeuge – Liegestütz – Discs in Richtung Hände ziehen – tiefe Kniebeuge – Strecksprung
- ⚠ Mit den Füßen immer auf den Discs stehen
 - 🔄 rückwärts
 - 👉 5-10 Wiederholungen

Trottinett



- Mit Spielbein in kurzen Abständen abstossen
 - möglichst fließend vorwärts gleiten
- ⚠ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie)
 - 🔄 Kleinen Parcours absolvieren
 - 👉 20-30 Wiederholungen pro Bein

Telemark rückwärts



- Fussballe des Spielbeins auf Disc positionieren
 - Mit Spielbein Disc nach hinten schieben und wieder zurück führen
- ⚠ Oberkörper bleibt aufrecht
 - 🔄 Standbein auf instabiler Unterlage
 - 👉 10-15 Wiederholungen pro Seite

Mini-Spagat



- Auf Discs knien
 - Fussspitzen bleiben auf dem Boden
 - Hände seitlich an Hüfte
 - Discs gleichzeitig auseinander schieben und wieder zusammenführen
- ⚠ Oberkörper bleibt aufrecht
 - 👉 10-15 Wiederholungen

Kurvenlage



- Mit angewinkelten Beinen im Seitstütz
 - Mit Handfläche auf Disc abstützen
 - Der obere Arm ist seitlich an Hüfte
 - Disc zur Seite schieben und wieder zurück führen
- ⚠ Spannung halten
 - 🔄 Oberes Bein leicht anheben
 - 👉 10-15 Wiederholungen pro Seite

Snowboard One-Foot



- Mit Spielbein in kurzen Abständen abstossen
 - möglichst fließend seitwärts gleiten
- ⚠ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie)
 - 🔄 Kleinen Parcours absolvieren
 - 👉 20-30 Wiederholungen pro Bein

Fensterputzer



- Fussstellung ist schulterbreit
 - ½ - 1 Fusslänge von Wand entfernt
 - Mit gestreckten Armen die Discs gegen die Wand drücken
 - Beine beugen und strecken
- ⚠ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- 🔄 Fuss- und Armposition verändern
- 👉 5-10 Wiederholungen

Zugbrücke



- Fersen auf Discs positionieren
 - Becken anheben und Gesässmuskulatur anspannen
 - Arme seitlich auf dem Boden
 - Discs gleichzeitig nach vorne und wieder zurück schieben
- ⚠ Spannung halten
- 👉 10-15 Wiederholungen

Bodenwischer



- Handflächen auf Discs positionieren
 - Vierfüssler auf Knien
 - Discs nach vorne und zurück schieben
- ⚠ Discs nur soweit nach vorne schieben, dass Spannung im Rumpf gehalten werden kann!
- 🔄 In Ausgangsposition Knie jeweils leicht anheben
- 👉 10-15 Wiederholungen

Diagonalschritt



- Nach einbeinigem Abstoss möglichst weit nach vorne gleiten und bis zum Stillstand stabilisieren
- ⚠ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie)
- 🔄 In verschiedene Richtungen gleiten
Arme einstützen oder verschränken
- 👉 10-15 Wiederholungen pro Bein

Side-Slider



- Fuss des Spielbeins auf der Disc positionieren
 - Disc mit dem Spielbein zur Seite schieben und wieder zurück führen
 - Arme nach vorne strecken
- 🔄 Standbein auf instabiler Unterlage
- 👉 10-15 Wiederholungen pro Seite

Schere



- Fussspitzen auf Discs positionieren
 - Ellbogenstützposition einnehmen
 - Discs mit leicht gebeugten Beinen gleichzeitig nach aussen schieben und wieder zurück führen
- ⚠ Spannung halten
- 🔄 Mit gestreckten Beinen
- 👉 10-15 Wiederholungen

Engel



- Auf dem Rücken liegend Handflächen auf Discs positionieren
 - Discs seitlich in Richtung Kopf ziehen und gleichzeitig Oberkörper nach oben drücken
- ⚠ Mit den Armen arbeiten
- 🔄 In Endposition Gesäss leicht anheben
- 👉 10-15 Wiederholungen

Skatingschritt



- Zwischen zwei Langbänken (ca. 1m Abstand) seitlich hin und her gleiten
- ⚠ Komplette Gewichtsverlagerung auf Aussenbein mit korrekter Beinachse (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie)
- 🔄 Arme einstützen oder verschränken
- 👉 20-30 Wiederholungen

Fensterputzer



- Fussstellung ist schulterbreit
- ½ - 1 Fusslänge von Wand entfernt
- Mit gestreckten Armen die Discs gegen die Wand drücken
- Beine beugen und strecken

- ⚠ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ↻ Fuss- und Armposition verändern
- 👉 10-15 Wiederholungen

Zugbrücke mit Turm



- Fersen auf Discs positionieren
- Becken anheben und Gesässmuskulatur anspannen
- Arme sind gestreckt
- Discs gleichzeitig nach vorne und wieder zurück schieben

- ⚠ Spannung halten
- 👉 10-15 Wiederholungen

Raupe



- Fussspitzen auf Discs positionieren
- Ellbogenstützposition einnehmen
- Knie anheben
- Discs gleichzeitig nach vorne und wieder zurück schieben

- ⚠ Spannung halten
- ↻ Liegestützposition
- 👉 10-15 Wiederholungen

Skicross



- In Hocke-Position auf Discs stehen
- Partner zieht an Händen oder Seil
- ⚠ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie)
- ↻ Seitwärts wie ein/e Snowboarder/in Kleinen Parcours absolvieren
- 👉 3 x 20 s od. 2 x 30s od. 1 x 60s

Halbmond



- Fuss des Spielbeins auf der Disc positionieren
- Disc hinten um das Standbein herum zur Seite schieben
- Arme nach vorne strecken

- ↻ Standbein auf instabiler Unterlage
- 👉 10-15 Wiederholungen/Seite

Sackmesser mit Schere



- Fussspitzen auf Discs positionieren
- Ellbogenstützposition einnehmen, Beine spreizen
- Gesäss anheben und Discs zusammen- führen

- ⚠ Spannung halten
- ↻ Beine leicht gebeugt
- 👉 10-15 Wiederholungen

Bügelbrett



- Fersen auf Discs positionieren
- Gesäss anheben
- Gesäss in Richtung Arme bewegen und Discs nachziehen

- ⚠ Spannung halten
- 👉 10-15 Wiederholungen

Uhrzeiger



- Partner gibt Uhrzeit (90-360°) vor
- Drehung auslösen und möglichst genau auf vorgegebene Uhrzeit drehen
- Position bis zum Stillstand stabilisieren

- ⚠ Auf korrekte Beinachse achten (Hüftgelenk-Knie-Fuss bilden eine Linie)
- ↻ In beide Drehrichtungen
In unterschiedlichen Körperpositionen
- 👉 5-8 Wiederholungen pro Bein

Fensterputzer



- Fussstellung ist schulterbreit
- ½ - 1 Fusslänge von Wand entfernt
- Mit gestreckten Armen die Discs gegen die Wand drücken
- Beine beugen und strecken

- ⚠ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- 🔄 Fuss- und Armposition verändern
- 👉 10-15 Wiederholungen

Zugbrücke-Challenge



- Ferse des Standbeins auf Disc positionieren
- Becken anheben und Gesässmuskulatur anspannen
- Arme sind gestreckt
- Disc einbeinig nach vorne schieben und beidbeinig wieder zurückziehen

- ⚠ Spannung halten
- 👉 12-16 Wiederholungen

Bergsteiger



- Fussspitzen auf Discs positionieren
- Liegestützposition einnehmen
- Wechselseitig Discs vor- und zurück schieben

- ⚠ Spannung halten
- 🔄 Ellbogenstütz
- 👉 10-15 Wiederholungen

Telemark-Landung



- Mit Anlauf auf Discs springen
- Position bis zum Stillstand stabilisieren

- ⚠ Auf genügend Sturzraum achten
- 🔄 Unterschiedliche Positionen (Telemark, Snowboard, Ski Alpin)
- 👉 5-8 Wiederholungen pro Seite

Halbmond-Kombination



- Fuss des Spielbeins auf der Disc positionieren
- Disc um das Standbein herum zur Seite schieben
- In Ausgangsposition die Disc nach vorne schieben und dabei eine einbeinige Kniebeuge ausführen

- 🔄 Standbein auf instabiler Unterlage
- 👉 10-15 Wiederholungen pro Seite

Power-Schere



- Fussspitzen auf Discs positionieren
- Liegestützposition einnehmen
- Discs mit leicht gebeugten Beinen auseinander- und wieder zusammenführen

- ⚠ Spannung halten
- 🔄 Beine gestreckt
- 👉 10-15 Wiederholungen

Bügelbrett mit Beinheben



- Fersen auf Discs positionieren
- Gesäss anheben
- Gesäss in Richtung Arme bewegen und Discs nachziehen
- In Ausgangsposition jeweils wechselseitig Füße leicht anheben

- ⚠ Spannung halten
- 👉 10-15 Wiederholungen

Eiskunstläufer/in



- Drehung auslösen und möglichst viele Umdrehungen auf einem Bein drehen
- Position bis zum Stillstand stabilisieren

- ⚠ Auf genügend Sturzraum achten
- 🔄 In unterschiedlichen Körperpositionen
- 👉 5-8 Wiederholungen pro Seite

- Herausgeber:** Swiss-Ski
- Layout & Druck:** FUNKE LETTERSHOP AG
- Autoren:** Raphi Schmidiger, Swiss-Ski
Roland Herzig, Swiss-Ski
- Bilder:** Peter Läubli, Swiss-Ski
- Gesprächspartner:** Pia Alchenberger Kempf, Swiss-Ski
Anina Ziörjen, Swiss-Ski
Peter Läubli, Swiss-Ski
- Athlet:** Matthias Brügger, B-Kader Ski Alpin