

Swisski

GRAND PRIX MIGROS

Das grösste Kinder-Skiennen Europas

www.gp-migros.ch

Swiss-Ball Trainingsübungen



Veranstalter

Swisski

Hauptsponsor

MIGROS

Co-Sponsoren



Skipartner



Übungssammlung: Kräftigung mit dem Swiss-Ball

Ein Handbuch für junge Athletinnen und Athleten, welche im Kraftbereich besser werden wollen und so eine gute Basis für eine vernünftige Verletzungsprophylaxe legen möchten.

- Verlag:* Swiss-Ski
- Autorin:* Sonja Wüthrich, Swiss-Ski
- Gesprächspartner:* Peter Läubli, Swiss-Ski
Pia Alchenberger, Swiss-Ski
Reto Weisskopf, Swiss-Ski
- Bilder:* Peter Läubli, Swiss-Ski
- Athletin:* Wendy Holdener, A-Kader Ski Alpin
- Layout:* Marc Beiner
- Literatur:* Mobile Sport, Optimal trainieren mit dem Swiss Ball
Granacher et al, Neuromuskuläre Auswirkungen von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter
United States Sport Science, Competitive Core Training

Einführung

Das Hauptziel des Krafttrainings mit und ohne Swiss Ball ist, eine solide Basis für ein leistungsorientiertes Skitraining zu schaffen. Dabei ist es wichtig, bereits im Kindesalter ab 7 Jahren damit zu beginnen.

In der Vergangenheit wurde über das Krafttraining im Kindes- und Jugendalter kontrovers diskutiert. Neuste internationale Forschungserkenntnisse konnten diesen Zweifeln entgegenwirken. Krafttraining ist eine effektive Massnahme zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, zur Erhöhung der Knochendichte und Verbesserung der gesamten Belastbarkeit des Bewegungsapparates.

Für Nachwuchsleistungssportlerinnen und –sportler kann ein Krafttraining somit mehrere Wirkungen hervorrufen:

- Verletzungsprophylaxe und Erhöhung der Belastbarkeit
- Höhere Trainierbarkeit und Effizienzsteigerung der Sporttechnik
- Bessere sportartspezifische muskuläre Antriebsleistung

Es wirkt vorbereitend für auftretende Kräfte im Skisport und spätere hohe Trainingsbelastungen. Ferner können muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und vorgebeugt werden.

Bei altersgerechter Durchführung und korrekter Betreuung ist ein Krafttraining im Kindes- und Jugendalter durchaus sinnvoll und ungefährlich.

Diese Broschüre soll die vielseitigen Möglichkeiten für ein Krafttraining mit und ohne Swiss Ball aufzeigen, kann als Clubtraining und als Ergänzung zum Training im Club dienen.

Krafttraining im Kindesalter - eine gute Basis für den Skisport

Wird das Krafttraining mit dem Swiss Ball ausgeführt, so zeigen sich weitere Besonderheiten und Vorteile. Denn mit dem Swiss Ball wird mit einem labilen Hilfsmittel und auf labiler Unterlage trainiert, was folgende positive Eigenschaften mit sich bringt:

- Die Sensomotorik, also die Fähigkeit innere und/oder äussere Reize im Zentralnervensystem zu verarbeiten, wird verbessert
- Schulung und Verbesserung der Koordination

Diese Eigenschaften führen zu einem besseren Gleichgewicht, die Bewegungsqualität wird gesteigert sowie die Haltungs- und Bewegungskontrolle erhöhen sich.

Allgemeine Empfehlungen über Trainingsumfang und Intensität im Kindesalter findest du ganz am Schluss dieser Broschüre.

Mein Beispiels-Trainingsprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Level 1	Polysportive Betätigung und/oder Training	Frei und/oder Polysportive Betätigung

Beginne z.B. Woche 1-3 mit dem Level 1.

Woche 4-6 kannst du dich in Level 2 versuchen.

In der Woche 7-9 bist du schon fast ein Profi, wenn du auf Level 3 trainierst.

Dazwischen kannst du immer wieder die «Kombinierten Übungen» oder «Übungen für Profis» einbauen.



Achte darauf, dass der Ball an deine Körpergrösse angepasst aufgepumpt und somit nicht zu gross ist.



Achte auf eine langsame, kontrollierte Ausführung der Übungen.

Übungsserie - Level 1

Rumpfbeugen/Crunches



10-15 Wiederholungen (Wdh)

Rückenkreuz



Abwechslungsweise re-li überkreuzt ein Arm und ein Bein abheben.

20-25 Wdh total

Variationen:

- Frei balancieren
- Nur ein Bein oder Arm am Boden

Stützposition



20-30 Sekunden Position halten

Der ganze Körper soll gerade wie ein Brett sein! Blick zu den Händen.

Seitliche Rumpfbeugen



15-20 Wdh je Seite

Variation:

- Arme gekreuzt vor dem Oberkörper



Achte darauf, dass du seitlich gerade bleibst und nicht nach vorne kippst.

Kniebeugen



So tief und so hoch wie möglich.

15-20 Wdh

Variationen:

- Zehen leicht abheben
- Einbeinig ausführen

Telemark mit seitlicher Drehung



Aus Stand in Ausfallschritt, Ball vor dem Körper stabil halten.

Abwechslungsweise 20-25 Wdh total

Schulterstütz



In Stützposition rollen, danach 15 Sekunden halten.

3x Wdh

Variation:

- Aus Stützposition abwechslungsweise ein Bein vom Boden leicht abheben

Kombinierte Übungen Level 1+

Kick

Abwechslungsweise re-li, 5 Sekunden gestreckt halten.

20-25 Wdh total

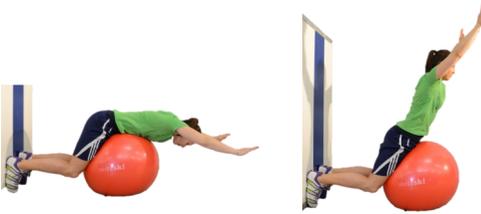
Variation:

- Arme gekreuzt an Körper haltend



Übungsserie - Level 2

Rückenstrecker



Füße gegen Wand drücken, langsam aufrollen bis der Rücken gestreckt ist.

15-20 Wdh

Variationen:

- Arme gekreuzt vor Oberkörper
- Blick mit Drehung zur Seite

Liegestützen



Liegestützen, Beine auf dem Ball abstützen.

10-15 Wdh

Ball-Heben einbeinig



Einbeinstand, seitlich abdrehen, mit Ball den Boden berühren und aufrichten.

20-25 Wdh total



Auf Beinachse achten.

Tiefe Kniebeugen



Hüftbreiter Stand, Ball hochhalten, tiefe Kniebeugen.

15-20 Wdh

Siegespose



Oberkörper seitlich drehen und Arme mit/ohne Gewicht (kleine Hanteln, Petflaschen mit Wasser gefüllt) in die Höhe strecken.

20-25 Wdh total

Beugstütze



15-20 Wdh

Variation:

- Mit gestreckten Beinen

Kombinierte Übungen Level 2+

Seitliches Brett



Hüfte seitlich beugen und strecken.

15-20 Wdh

Variationen:

- Oberes Bein abheben
- Mit/ohne Ball

Stütz-Klappmesser

Aus Stützposition Beine möglichst gestreckt zum Körper anwinkeln.

15-20 Wdh



Übungsserie - Level 3

Streck-Rumpfbeugen



Oberkörper aufrichten und zur Decke strecken.

10-15 Wdh

Variation:

- Rumpfbeugen mit Gewichten (kleine Hanteln, Petflasche gefüllt)

Schulter-Twist



Stabile Position einnehmen, Arme nach oben gestreckt (mit und ohne Ball/Gewicht), abdrehen.

15-20 Wdh

Hocke-Position



Level 1: 30 Sekunden halten

Level 2: 1 Minute halten

Level 3: 2 Minuten halten

Einbeiniger Kniezug



15-20 Wdh pro Bein

Variation:

- Mobilo als labile Bodenunterlage

Liegestützen auf dem Ball

10-15 Wdh

Variationen:

- Füße auf labile Unterlage (z.B. Mobilo)
- Füße auf Stuhl



Kombinierte Übungen Level 3+

Knieheben in Stützposition

Abwechslungsweise 15-20
Wdh total

Variation:

- Füße auf labile Unterlage (z.B. Mobilo)



Mobile Brücke

15-20 Wdh

Variation:

- Einbeinige Ausführung



Kniebeugen beidbeinig

Kniebeugen beidbeinig auf
dem Ball (mit und ohne Hal-
ten an einer Wand).

15-20 Wdh



Achte darauf, dass du mög-
lichst tiefe Kniebeugen
machst.

Kombinierte Übungen

Einbeiniger Kniezug rückwärts



Aus Stützposition einbeiniger Kniezug hinter das Gesäss, Abwechslungsweise re-li.

20-25 Wdh total

Balancestand auf Knien



Aus kniender Position aufrichten und 5 Sekunden stabil halten.

10-15 Wdh

Einbeinige Kniebeugen mit Sprung



15-20 Wdh pro Seite re-li

Variation:

- Fuss auf Ball abstützen



Achte darauf, dass dein Oberkörper aufrecht/gerade bleibt und die Beinachse eingehalten wird (siehe Broschüre Balance Board, Finalgeschenk 2012).

Übungen für Profis



Käfer



Käfer gestreckt

Jonglieren auf dem Ball
(sitzend, kniend, stehend...)

Allgemeine Tipps

Du kannst die Übungen zusätzlich erschweren und variieren, indem du die Übung auf einer mobilen Unterlage wie zum Beispiel einem Mobilo ausführst.



GRAND PRIX MIGROS

Veranstalter

swisski

Hauptsponsor

MIGROS

Co-Sponsoren



Skipartner



Dank

Herzlichen Dank an unsere Hauptsponsoren, die dieses Projekt neben Ihrer grosszügigen Unterstützung des Verbandes ermöglicht haben.

Denn nur mit einer guten Trainings- und Ausbildungsstruktur kann man im heutigen Spitzensport noch Erfolge erbringen.



Trainingsempfehlungen

Belastungsempfehlungen im Kindesalter	Umsetzung der Vorgaben
Belastungsumfang	<ul style="list-style-type: none">• 4-12 Wochen (optimal 8 Wochen)• Ca. 30 min pro Trainingseinheit• 6-8 Übungen pro Trainingseinheit• 1 Serie mit 15-20 Wiederholungen
Belastungsfrequenz	<ul style="list-style-type: none">• 2-3 Trainingseinheiten pro Woche
Belastungsintensität	<ul style="list-style-type: none">• Regulierung über die maximale Wiederholungszahl
Schnelligkeit der Bewegungsausführung	<ul style="list-style-type: none">• Langsame bis moderate Ausführung der Übungen

Auf Wiedersehen am **SWISSSKI**

GRAND PRIX MIGROS

2013/14!

Veranstalter

SWISSSKI

Hauptsponsor

MIGROS

Co-Sponsoren



THOMY

Skipartner



NORDICA