

Auf die Piste, fertig, los!

Mit Tipps von Markus Wasmeier „Pisten-fit“ in die neue Skisaison starten

Und wann der Schnee staubt und wann die Sunn scheint... – spätestens dann, wenn sich diese Gedanken einschleichen, fängt's an zu kribbeln. Die Lust, sich die Bretter, die die Welt bedeuten, anzuschlappen, wächst. Selbst der goldenste Herbst schafft es nicht, diese Vorfreuden eingefleischter Brettlfans auf die kommende Skisaison schmelzen zu lassen. Soll er auch gar nicht. Nutzen Sie die sonnigen Spätsommertage nicht nur gedanklich, sondern aktiv, um sich auf genussvolle Abfahrten vorzubereiten. Mountainbiken, Wandern, Nordic Walking – Bewegung nach Lust und Laune unter freiem Himmel. Fit werden und Natur pur erleben.

Wie Sie sich darüber hinaus „pisten-fit“ machen, verrät ihnen kein geringerer als der wohl bekannteste und einer der erfolgreichsten deutschen Skirennläufer, Markus Wasmeier, in seinem neuerschienenen Buch „*Pisten-fit mit Markus Wasmeier – Skigymnastik für jedes Gelände*“. Das vorgestellte Trainingskonzept, regelmäßig durchgeführt, verbessert Kondition und Koordination für Wintersportler aller Könnensstufen, um auf unterschiedlichsten Schnee- und Pistenverhältnissen besser und somit auch sicherer über dem Ski zu stehen.

Sportissimo unterhielt sich mit „Wasi“ zu Themen und Fragen, die den Übungsleiter im Verein interessieren. Er stand Rede und Antwort – fachlich souverän, sympathisch und mit mittlerweile Jahrzehnte langer Erfahrung nicht nur als Spitzenathlet, sondern als Trainer, Moderator, jetzt Autor und, last but not least, auch als Familienvater. Und soviel vorweg: das Leuchten seiner Augen, wenn er über „die schönste Sportart der Welt“ plaudert, verrät, wie viel Spaß im Ski fahren stecken kann und soll – eben „pure Lebensfreude“.

Pisten-fit – wie viel Fitness für wen?

„Ein guter Skitag hängt nicht nur vom Schnee ab, sondern auch von Ihren persönlichen Fitnessfaktoren“, schreibt Markus Wasmeier. Aber leider macht die Kondition alleine auch noch keinen Markus Wasmeier. Ausreichend Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und auch Schnelligkeit bilden jedoch eine solide Basis zum Start in die neue Saison. Doch was reicht aus, um genussvoll Ski zu fahren? Soviel als nötig oder soviel als möglich?

Wer sich den Sommer über auf die faule Haut gelegt hat, der sollte auf alle Fälle etwas mehr

für sich tun. Aber pisten-fit werden soll „nicht gleich zum Schock“ für die „Genussfahrer“ werden, die vielleicht versäumt haben, was für sich zu machen. Finesseinheiten können durchaus auch kleiner portioniert und aus vielfältigen Trainingsinhalten aufgebaut werden. Das bringt zum einen Spaß und Abwechslung, zum anderen bereitet es den Sportler auf das ganze Spektrum an Aktionen und Reaktionen vor, die der Skilauf fordert. Schneebeschaffenheit, Geländeformen, Sichtverhältnisse, Pistenzustand und die anderen Skiläufer sind – teils schwer vorhersehbare – externe Faktoren und erfordern situativ angepasstes Ski fahren auf der Basis des individuellen Könnens.

Das Buch *Pisten-fit* differenziert bei der Trainingsplanung in die Zielgruppen der Einsteiger, der Genussfahrer und der Carver oder sportlichen Fahrer. So kann sich jeder individuell gezielt, aber auch der Übungsleiter mit dem notwendigen Gespür und Einfühlungsvermögen für seine Gruppe, Trainingsprogramme zusammenstellen. Die abgebildeten Übungen liefern zahlreiche Anregungen und lassen sich im Rahmen einer Skigymnastik in der Gruppe vielfältig variieren. Großes Plus ist die 45-minütige DVD zum Buch, auf der Markus Wasmeier die Programme genau anweist und demonstriert.

Einer von Wasis *pisten-fit*-Trainingsgrundsätzen lautet: „Jeder so wie er kann und will.“ Sicherlich kein Aufruf zum Beine hochlegen, vielmehr der Hinweis, dass das leider oft erlebte „Überpowern“ gerade im Freizeitsport wenig Sinn macht. Wer meint, „jetzt habe ich die ganze Woche nichts getan. Jetzt muss ich aus dieser Stunde alles rausholen, was ich die ganze Woche versäumt habe“, irrt. Mit langen, aber selteneren Trainingseinheiten bis an die Gren-

zen der individuellen Belastbarkeit „macht man eher mehr kaputt“. Eigentlich sollte man sich „nach dem Training, wenn sie es richtig gemacht haben, eher wacher und fitter fühlen“, meint Markus Wasmeier im Gespräch mit sportissimo und rät denjenigen, die vergleichsweise wenig Zeit für Bewegung investieren können, zu zwar kürzeren, dafür regelmäßigen Trainingseinheiten von rund einer halben Stunde.

Pisten-fit – Liste der Zutaten

Zur Vorbereitung nehme man von allem etwas, nicht zu viel und nicht zu wenig, eben: „Jeder so wie er kann und will“.

Für die Fitness

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit
- Dazu eine gute Portion
- Geschicklichkeit
- mentale Stärke
- Richtig zubereitet mit **passenden Trainingsinhalten** zum
- Aufwärmen
- Einstieg ins Skitraining
- Ambitionierten Training
- Speziellen Training für jedes Gelände
- Cool-down und Entspannen

Sportissimo-Tipps für die Praxis

Machen Sie sich als Übungsleiter ein realistisches Bild ihrer Trainingsgruppe. Der möglicherweise vorhandene, eigene Ehrgeiz darf nicht



auf die gesamte Gruppe projiziert werden, d.h.:

- **Planen** Sie ihr Skitraining gezielt und abwechslungsreich, nach Möglichkeit ohne Über- aber auch ohne Unterforderung.
- **Differenzieren** Sie deshalb bei heterogenen Gruppen.
 - viele Übungen lassen sich in „einfach, mittel oder schwer“ abstufen. Als Beispiel können Liegestützen zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten des Schultergürtels sowie zur Rumpf- oder Ganzkörperstabilisation aus der Bankstellung, aus dem Knie liegestütz oder dem gestreckten Liegestütz heraus, durchgeführt werden.
 - des weiteren bieten Variationen in Umfang und Dauer der Übungen Möglichkeiten individueller Trainingssteuerung
- **Motivieren** Sie ihre Teilnehmer für zusätzliche „Fitnessportionen“ ohne den erhobenen Zeigefinger, vor allem dann, wenn sich ihre Gruppe nur einmal wöchentlich trifft. Behalten Sie stets eine von Wasis Trainingsprämissen im Kopf: „Neben Fitness und Technik darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen.“
- **Einfühlen** – versuchen Sie auf ihre Gruppe einzugehen. Stellen sie sich die Frage, was dazu beitragen kann, die Zielsetzungen eines Skitrainings zu erreichen. Neben rein sportlichen und trainingswissenschaftlichen Aspekten können methodische Instrumente das Training in vielerlei Hinsicht optimieren.
 - **Kommunizieren** Sie mit den Teilnehmer direkt oder schriftlich über Fragebogen, welche Wünsche und Erwartungen an ihr Skitraining gestellt sind.
 - **Informieren** Sie zum Training und darüber hinaus. Soll bedeuten, dass sich den Sportlern zum einen der „Sinn“ des Trainings, also auch der „ruhigeren“ Inhalte wie Dehnen, Entspannen oder auch Koordinations- oder Wahrnehmungsförderung, erschließt. Zum anderen können Tipps für Spaß und Sicherheit auf die Piste mitgegeben werden (Materialcheck, Pistenregeln, das „Vorstart“-Aufwärmprogramm für dir Piste u.ä.m.)
- **Simulieren** meint Nachahmen. Versuchen Sie sportartspezifische Bewegungsaktionen und -gefühle in ihre „Trockenübungen“ einzupacken. Trainieren Sie zum Beispiel auf verschiedenen, mehr oder weniger stabilen Untergründen. Dies können Matten oder auch zwei parallel gelegte Tauen sein, auf denen das Kanten, Umkanten, Springen und Landen geübt wird.

Pisten-fit – da steckt viel drin

Nach einem kurzen Ausflug in die Basics der Skitechnik (vgl. *sportissimo Wissen*) leitet das Buch in „goldene Trainingsregeln“ über, die auch Übungsleitern einen anschaulichen Überblick zur Planung eines Trainingszyklus für die Skigymnastik im Verein liefern können.

Der Praxisteil reicht von allgemeinen Formen des Erwärmens bis hin zu speziellen Trainingsübungen, die helfen sollen, auch glatte und

eisige Hänge oder Buckelpisten zu meistern.

Die vorgestellten Übungen lassen sich einzeln und zu Hause durchführen. Vieles davon lässt sich idealerweise in die Turnhallen übertragen, wo nach Herzenslust gesportelt werden kann. Klein- und Großgeräte sowie größere Bewegungsräume ermöglichen ein vielfältigeres Training in der Gruppe.

Im Kapitel „Thera-Band spezial“ holt man sich eine Zusatzportion Fitness aus der Hosentasche, bevor Möglichkeiten zum Abwärmen und Entspannen den vorbereitenden Praxisteil abrunden. Abschließend präsentiert *pisten-fit* 10 Übungen für die Piste, die noch vor der ersten Abfahrt Kreislauf und Muskulatur auf Betriebstemperatur bringen sollen.

Im Zuge weniger Trainingswochen könnte das Erlernen und Sensibilisieren für dieses „Vorstart-Programm“ einen sinnvollen Trainingsinhalt auch in der Halle darstellen. Denn, was jeder weiß, aber dennoch gern vergessen wird: Kaltstarten kann, gerade für ältere Skiläufer, unangenehme Folgen haben.

Das Highlight des Buchs steckt hinten im Umschlag. Auf der DVD demonstriert Markus Wasmeier nicht nur die Trainingsübungen, sondern jeder einzelne kann in die Hocke gehen und eine Weltcup-Abfahrt aus der Helm-Kamera-Perspektive „mitfühlen“.

Sportissimo-Tipp für die Praxis

Wer über einen Beamer verfügt, kann dieses Highlight als motivierenden Trainingsinhalt an die Hallenwand zaubern. Manchem Teilnehmer kommen vielleicht nostalgische Erinnerungen an die einstige Teleskigymnastik, wo Tausende vor dem Fernseher zwei Minuten in die Abfahrtschocke gingen.

Das ganze lässt sich je nach Zielgruppe und Trainingsphase entsprechend inszenieren. Die Wengen-Abfahrt, „mitfühlen“ kann kontinuierlich aufgebaut werden. „Nach einer Minute fangen die Oberschenkel schon etwas zu brennen an“, bestätigt auch Markus Wasmeier.

Deshalb kann oder sollte zumindest in den ersten Trainingseinheiten die tiefe Abfahrtschocke immer wieder aufgelöst werden – sei es durch Sprünge, Ausgleichen von Wellen, Kurvenlagen oder einfaches Aufrichten, um dem Muskel wieder Sauerstoff zuzuführen und eine Übersäuerung infolge statischer Belastung zu verhindern. Nach 8 bis 10 Wochen fühlt eigentlich jeder, der was für sich getan hat, dass er besser runterkommt. Wem es dennoch zu viel wird in der tiefen Hocke durchzuhalten, der legt zwischendurch einige „Genuss-Schwünge“ ein – im Ziel ankommen soll jedoch jeder.

Pisten-fit – „Der wichtigste Muskel ist der Kopf“

Dieses Zitat taucht in Sportler- und Trainerkreisen immer wieder auf. Sportissimo wollte wissen, welche Essenz aus dieser scheinbar paradoxen Aussage fürs Training zu ziehen ist.

„Die Fähigkeit zu reagieren, ist ein ganz wichtiger Punkt“, sagt Markus Wasmeier. Neben kräftigen

Muskeln, muss der Geist stets wach sein. Typische Skisituationen kann man sich im Training immer wieder vor Augen halten – Stichwort Simulieren und Nachempfinden. Hilfreich kann auch sein, unerwartete Situationen zu meistern, also sich zu konzentrieren und richtig zu reagieren, die Balance wieder erlangen, um Stürzen zu verhindern.

Ist der Körper müde, fällt die Konzentrationsfähigkeit ab. Gute körperliche Verfassung verzögert diese geistige, also zerebrale Ermüdung.

Ein wichtiger Pisten-Tipp lautet deshalb: „Durchhänger“ nicht ignorieren, sondern eine realistische und vernünftige Selbsteinschätzung wahren, also rechtzeitig zum Einkehrschwung im Tal ansetzen.

Pisten-fit – im Gleichgewicht

Eine kleine Unaufmerksamkeit und schon – ist's passiert. Gerutscht, verkantet, nach innen gelegt, ausgehoben, gestürzt. Woran es lag? Das wenn man immer wüsste.

Im Interview taucht das Thema „Koordination“ und speziell das Gleichgewicht wiederholt auf. Ausbalancieren und stabilisieren lautet die Trainingsdevise. Denn die Kombination aus Hangneigung, Geländeform, Gleitwiderstand, Sichtverhältnisse und Ausrüstung mit Geschwindigkeit und Fahrkönnen stellt, wie eingangs bereits erwähnt, stets neue, situative Anforderungen an das Skikönnen und die Gleichgewichtsfähigkeit.



Sportissimo-Tipps für die Praxis

Trainingselemente können sein:

- konzentrische und exzentrische Kraftbelastungen auf zunächst festen, dann zunehmend labileren Untergründen mit zunehmend kleineren Unterstützungsflächen.
- Kraft für Rumpf und Schultergürtel im Sinne notwendiger Gesamtkörperstabilisation
- Körperstabilisation gegen verschieden gerichtete, von außen einwirkende Kräfte. Zum Beispiel Impulse oder Zugbelastungen, die von Geräten oder Partnern ausgehen (Theraband, Minitramp, Reuterbrett u.ä.m.)

- Spezielle Gleichgewichtsübungen unter erschwerten Bedingungen durch Einschränken des Sehnsinns. Dadurch werden weitere Analysatoren, die den Gleichgewichtssinn regulieren, verstärkt angesprochen. Zum Beispiel:
 - Trainieren mit eingeschränkter Sicht (durch Tragen von Skibrillen oder auch mal sog. Simulationsbrillen, die das Sichtfeld bzw. das Sehvermögen ähnlich wie bei Nebel oder diffuser Sicht einschränken)
 - Übungen mit geschlossenen Augen ausführen, dabei aber stets die Sicherheit der Teilnehmer im Auge behalten.
- Im Rahmen eines Stationstraining koordinative Akzente setzen
- Gestaltung eines Gleichgewichtsparcours als Stundenausklang
- Bastelanleitung eines Wackelbretts für das begleitende Hometraining (siehe Seite 28)



Pisten-fitte Kids – wie?

Im Training mit Kindern und Jugendlichen immer nur „Stangen fahren, Stangen fahren“ ist nach Wasis Auffassung „totaler Blödsinn“. Eine vergleichbare, zu starke Kanalisierung des Konditionstraining auf Kraft und Schnelligkeit entsprechend auch. Mit Spielereien, die „Mordspaß machen“, können Kids richtig fit gemacht werden, übrigens für den Freizeit- wie den Leistungssport. Die Vorfreude und Spannung, „was es wohl heute im Training wieder gibt“, stellt eine optimale Trainingsvoraussetzung dar, die bei Kindern relativ leicht zu erzielen ist. Der Erfolg, dass Kinder und später auch Jugendliche sportlich dabei bleiben, „hängt von der Kreativität des Trainers ab, der die Kinder motivieren sollte“ und die Trainingseinheiten so gestaltet, „dass sie eigentlich gar nicht merken, dass sie trainieren.“

Ein Appell an die Vereine lautet, auch über den Sommer organisierte, fitnessorientierte Sportprogramme für Kinder und Jugendliche anzubieten. Speziell für die Ski-Kids „sei es oftmals schade, weil das Mannschaftsgefüge, der Teamgeist, über den Sommer einschläft“.

Ein weiteres Problem sieht er in der „Rechenschaftspflicht der Trainer“ gegenüber Eltern und Vorständen, die vielerorts Zweifel an modernen Trainingskonzepten formulieren und gerne an traditionellen Trainingsmodellen mit frühzeitiger Spezialisierung festhalten. Vor dem

Hintergrund, dass „10- bis 12-Jährige so getrimmt werden“, stellt es für Markus Wasmeier kein Wunder dar, dass viele 13- oder 14-Jährige sagen „Jetzt könnt ihr mir alle den Buckel runter rutschen“ – nur leider nicht mehr wie erhofft, leistungsorientiert auf zwei Brettern.

Mal Ballspielen, mal in den Funpark oder auch mit Stöcken gehen, um zwischendurch wegzuspringen oder durch den Wald Slalom zu laufen. Ideen, die Wasi vorschlägt, wenn er die grundsätzliche Bewegungslust seiner Kinder beschreibt. Angeblich funktioniert es sogar noch besser, wenn andere dabei sind.

Sportissimo-Tipps – motivieren und trainieren

Stellen sie sich als Übungsleiter oder Trainer einmal die Frage, inwieweit diese Gedanken zum Kinder- und Jugendtraining, auch für den Freizeitsportsektor mit Erwachsenen zu empfehlen sind.

- Was alles ist notwendig um Erwachsene zum Sport zu motivieren und gleichzeitig gezielt und präventiv zu trainieren?
- Welche Mischung im Sinne einer ganzheitlichen Ausrichtung weist unser Skitraining im Verein auf?
- Wie und welche koordinativen Elemente können in konditionsfördernde Übungen eingepackt werden?
- Planen wir ausreichend Zeit für „Wahrnehmen und Entspannen“ ein?
- Welche Zielgruppen werden berücksichtigt, welche nicht?
- Welche sinnvollen Anregungen wünschen sich die Sportler und wie können diese berücksichtigt werden?

Vielleicht findet sich die Gelegenheit, solche und weitere Fragen im Kreise der Übungsleiterkollegen zu diskutieren. Der gemeinsame Austausch kann wertvolle Anregungen und Hilfen für die eigene Praxis liefern.

Pisten-fit – in die Buckel!

„Viele kapierten nicht, dass ich die Beine auf dem Buckel beugen und im Tal strecken muss“, spekuliert Wasi. Dafür gibt es einen echten Klassiker in der Skigymanstik, den „Buckel-Schlucker.“

Fleißig trainiert, werden nicht nur die beanspruchten Muskeln stärker, und das sind hier, wie jeder merken wird, sehr viele Anteile, sondern das skitechnische Charakteristische wird deutlich. Beim seitlichen Übersteigen einer Langbank, eines erhöhten Steps oder eines Kleinkasten muss aus den Beinen gearbeitet werden, der leicht nach vorn geneigte Oberkörper bleibt dagegen in stabiler Position.

Für die sportliche Zielgruppe der Buckelfahrer bieten sich Variationen der Übung an:

- „Buckelschlucker“ gesprungen
- „Buckelschlucker“ in der Vorwärtsbewegung

Pisten-fit – „grundsätzlich nur mit Helm“

Den wohl größten Risikofaktor beim Skifahren sieht Markus Wasmeier darin, „dass ein ho-



her Prozentsatz für seine Verhältnisse zu schnell unterwegs ist“. Unkontrollierte Fahrweise führt zur Gefährdung seiner, aber auch der Gesundheit anderer. Stürze bei höherer Geschwindigkeit können Verletzungen am gesamten Bewegungsapparat, vor allem auch des Kopfes mit sich ziehen. Was für Motorradfahrer schon lange Pflicht, empfiehlt Wasi auch jedem Wintersportbegeisterten: „Grundsätzlich nur mit Helm.“ Denn bereits Freizeitskifahrer erreichen auf guten Pisten Geschwindigkeiten von bis zu 70 km/h. Älteren Skifahrern rät er zudem, einen Rückenprotektor zu tragen.

Das neue Skimaterial, aber auch perfekt präparierte Pisten verleiten dazu, dass „man's wirklich total brennen lassen kann“. Dennoch, zur Sicherheit aller „nicht den James Bond spielen“, empfiehlt Wasi.

Verletzungen am Knie resultieren aber auch häufig aus Stürzen bei keinen oder minimalen Geschwindigkeiten. Der „Muskel Kopf“ ist gefragt um in scheinbar harmlosen Skisituationen wach und reaktionsbereit zu bleiben, also erst Abschnallen, dann Abschnallen. *Birgit Bruner*

Pisten-fitte Tipps

Damit sich Wolfgang Ambros' Worte „A jeder is glücklich, a jeder fuilt si woi ...“ für Ihr „Skifoan“ bewahrheiten, ein kleiner Überblick an Pisten-Tipps, die aus der Turnhalle auf die Piste mitgegeben werden können:

- Realistische Selbsteinschätzung, auch die Tagesform muss dabei berücksichtigt werden
- Mit zunehmendem Alter lassen sich sportliche Belastungen oder Stürze schwerer wegstecken
- Noch gilt keine Helmpflicht, er wird jedoch dringend empfohlen
- Auch über einen Rückenprotektor sollte, vor allem mit den Jahren, nachgedacht werden. Der muss allerdings sitzen.
- Vorsicht ist stets besser als Nachsicht
- 5 min-Pflicht-Erwärmung vor der ersten Abfahrt
- die Fahrgeschwindigkeit dem Können und den Rahmenbedingungen anpassen
- „Neben Fitness und Technik darf auch der Spaß nicht zu kurz kommen.“

SPORTISSIMO-WISSEN ✓ Mittelstellung & Co

„Das A und O ist die richtige Position!“ Das mussten sich sicherlich schon viele sagen lassen, meist dann, wenn's mal nicht ganz so optimal um ihre Lage überm Ski bestellt war: zu weit hinten, nicht so stark kippen, Innenlage...

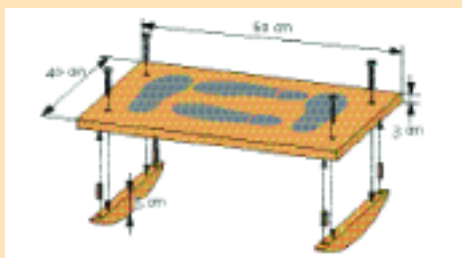
Deshalb beschäftigt sich dieses sportissimo Wissen mit einigen elementaren Fachbegriffen

„rund ums Kurvenfahren“, mit denen sich der Übungsleiter auf dem Kompetenzfeld Skilauf auseinandersetzen sollte. Die Kenntnis dieser, zur Verbesserung des individuellen Fahrkönnens notwendigen Funktionen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, sind notwendig, um einer „allgemeinen Skigympnastik“ den sportartspezifischen Anstrich

zu verleihen, und somit gezielt auf das Anforderungsprofil der Sportart vorzubereiten. Dabei erscheint alles zunächst ganz einfach. Kanten, Drehen, Belasten und schon hat man den Bogen raus. Aber jeder weiß: von den ersten Richtungsänderungen bis zum lässigen Carven auf wechselnden Schneeverhältnissen liegt ein längerer Weg.

Das bedeutet ...	für die Praxis
Grundfunktionen des Kurvenfahrens sind ...	das Kanten, Drehen und Belasten der Ski durch Bewegungen des Skiläufers.	Diese Bewegungen bzw. Aktionen können durch gezielte Trainingsübungen auch ohne Schnee vorbereitet, ohne und mit Geräten in der Halle simuliert werden.
Kanten , ganz banal dargestellt,...	beinhaltet Umkanten zur Kurveneinleitung und Aufkanten zur eigentlichen Kurvensteuerung. Das „richtige Gefühl“ fürs Kanten bestimmt die „Qualität der Kurve“.	Die damit verbundenen Aktionen sind <ul style="list-style-type: none"> • Fuß kippen • Knie kippen • Ganzkörperkippen • Hüftkippen sowie die Kombination dieser Varianten. Dazu sind gemischt konditionell-koordinative Aspekte gefragt, im Wesentlichen dosierte Kräfteinsätze kombiniert mit ausreichend Gleichgewichtsgefühl.
Drehen meint...	dem Ski absichtlich eine neue Laufrichtung <ul style="list-style-type: none"> • über innere Muskelkräfte bzw. • äußere Kräfte durch die Taillierung des Skis mitzugeben. 	Folglich können „auf dem Trockenen“ alle Variationen von Drehbewegungen <ul style="list-style-type: none"> • des ganzen Körpers • der gesamten Beinachse • aus dem Fuß und Unterschenkel auf stabilen, und gesteigert auch auf labilen Untergründen geübt werden.
Belasten heißt vereinfacht,...	die Summe der einwirkenden Kräfte möglichst optimal über die Beine auf den Ski zu übertragen. Je besser das gelingt, umso besser das Bild, das man auf dem Ski abgibt.	Geübt werden Gewichtsverlagerungen, das „Spiel mit dem Körperschwerpunkt“ <ul style="list-style-type: none"> • in der Horizontalen durch Einnehmen von Vor-, Mittel-, Rück- und Seit-/Innenlage, also die Gewichtsverteilung unter seinen Füßen spüren. • in der Vertikalen durch Beuge- und Streckbewegungen aus den Beinen bzw. dem ganzen Körper
„Die richtige Position“ meint...	eine optimierte, aktionsbereite Haltung des Skiläufers, charakterisiert über <ul style="list-style-type: none"> • Mittelstellung, also mäßige Beugung in den Gelenken der Beinachse • Mittel- bzw. Neutrallage des Körperschwerpunkts • Parallel offene Fußstellung 	Auch hier bieten sich zahlreiche Übungen „um diese Körpermitellage“ an. Je nach konditionellen und koordinativen Voraussetzungen, Bewegungssituationen schaffen, aus denen heraus <ul style="list-style-type: none"> • Neutrallage oder Mittelstellung wiederherzustellen ist oder • die Mittelstellung, trotz labilem Gleichgewicht oder von außen einwirkender Kräfte beizubehalten ist.

Da sich im modernen Skitraining viel um die Balance dreht, stellen wir als Trainingsmittel die Bauanleitung eines „Wippbrettes“ vor, von dem diejenigen, die regelmäßig darauf trainieren, auf ihren zwei Pistenbrettern profitieren können.



Benötigt wird ein

- rund 40 mal 60 cm großes, 3 cm dickes Holzbrett sowie
- eine 3 cm dicke kreisrunde Holzscheibe mit einem Durchmesser von 35 cm.
- 4 Schrauben und 4 Steckstifte aus Holz

Aus der Holzscheibe zwei Segmente mit 5 cm Höhe schneiden und an den kurzen Seiten des Brettes – wie die Abbildung zeigt – befestigen. Fertig!

Literaturempfehlung

Markus Wasmeier
Pisten-fit mit Markus Wasmeier
 Skigympnastik für jedes Gelände

Erschienen
 am 13.10.2006
 im BLV Buchverlag München
 96 Seiten,
 Broschur,
 mit
 Übungs-DVD
 € 16,95