SKIGYMNASTIK IN DER SCHULE

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Marie Schäfer

Übersicht

- **Einleitung**
- **Bedeutung der Fitness im Skisport**
- **Hinweise für den Unterricht**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Hallenaufbauplan (1)
  - Kräftigungsübungen
    - Beinmuskulatur (2.1-2.3)
    - Armmuskulatur (3.1)
    - Rumpfmuskulatur (4.1-4.2)
  - Dehn- und Beweglichkeitsprogramm (5.1-5.2)
- **Videos**
  - Kräftigungsübungen - Beinmuskulatur
    - Ausfallschritte vorwärts (1)
    - Abfahrtshocke mit Wippen (2)
    - Wandsitzen (3)
    - Wechselsprünge auf der Bank (4)
    - Seitliche beidbeinige Sprünge (5)
    - Beidbeinige Kasten-Sprünge (6)
    - Wadenheben (7)
    - Pflugspringen (8)
    - Kniehebelauf auf einer Matte (9)
  - Kräftigungsübungen - Armmuskulatur
    - Hoch die Bank (10)
    - Medizinball gegen die Wand (11)
    - Dips (12)
    - Liegestütze vorwärts auf der Bank (13)
  - Kräftigungsübungen - Rumpfmuskulatur
    - Sit-Ups (14)
    - Radfahren (15)
    - Bergsteiger (16)
    - Planke vorlings (17)
    - Planke seitlich (18)
    - Superman (19)
  - Dehn- und Beweglichkeitsprogramm (20)
- **Quellenverzeichnis**

Im Beitrag sind alle personenbezogenen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen

 CC BY-SA

Einleitung

In vielen Schulen wird eine Skifreizeit angeboten. Oftmals herrscht innerhalb der Klassen eine große Heterogenität. Während einige Schülerinnen und Schüler (SuS) das Skifahren schon früh erlernt haben, ist der Wintersport für die anderen vollkommenes Neuland. Damit der Spaßfaktor jedoch sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene hoch ist, sollten die ersten Grundlagen hinsichtlich der skispezifischen Fitness schon einige Wochen vor Beginn der Skifreizeit im Sportunterricht gelegt werden.

Bedeutung der Fitness im Skisport

Skifahren ist eine risikoreiche Sportart. Umso wichtiger ist es, Verletzungen vorzubeugen. Wofür eine gute Muskulatur und Kondition beim Skifahren benötigt wird, wird im Folgenden erläutert.
Beim Skifahren sind starke Muskeln in den Beinen und eine stabile Rumpfmuskulatur für die Körperspannung und das Halten der Balance essenziell, da die meiste Kraft aus dem Po, den Beinen und vom Oberkörper kommt. [2] Unebenheiten, die auf den Skipisten keine Seltenheit sind, können so ausgeglichen und Stürze vermieden werden. Weil mit nachlassender Kraft auch die Kontrolle über den Körper schwindet, stellt eine gute Muskulatur den wesentlichen Sicherheitsfaktor dar und senkt damit das Verletzungsrisiko. Indem die Skigymnastik mehr Körperspannung, mehr Sicherheit, eine verbesserte Balance, bessere Ausdauer und weniger Muskelkater garantiert, legt sie eine gute Grundlage für den Fahrspaß.
Da nicht von heute auf morgen Trainingseffekte eintreten, sollte circa sechs Wochen vor dem eigentlichen Skifahren mit der Skigymnastik begonnen werden. In der Schule ist dies eine gute Möglichkeit ein längerfristiges Konditionstraining in der Schule bei den SuS zu rechtfertigen und die Motivation durch das Anstreben eines bestimmten Ziels aufrecht zu erhalten.

Hinweise für den Unterricht

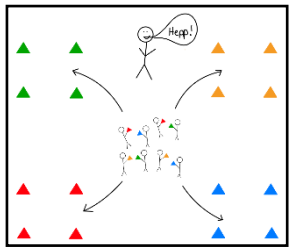
Damit das Durchführen der Skigymnastik im Unterricht effektiv und angemessen ist, gilt es einige Prinzipien zu beachten:

- **Einfache Übungen mit wenig Auf- und Abbauaufwand**
- **Erwärmung vor der Belastung**
- **Anpassung der Intensität an die Lerngruppe**
- **Regelmäßig Trainingsreize setzen → Trainingseffekte**

2 vgl. Wallberg 2014

 BY-SA

Verlaufsplan

Phase	Inhalt	Organisation/ Sozialform	Material
Einstieg	Begrüßung der SuS Stundenthema und dessen Notwendigkeit hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe beim Skifahren deutlich machen	Sitzkreis	
Aufwärmphase	Aufwärmspiel **Hütchentausch** → 4 rechteckige verschiedenfarbige Felder in den Ecken eines großen Rechtecks → SuS bewegen sich mit Hütchen in der Hand in der Mitte des großen Rechtecks → Hütchen werden ständig getauscht → Gleiche Farbe darf nicht getauscht werden → Auf ein Kommando der LK laufen alle so schnell es geht zu dem farbigen kleinen Rechteck, das der Farbe ihres Hütchens entspricht → Die Gruppe, die sich als letztes zusammengefunden hat, bekommt eine direkt auszuführende Zusatzaufgabe → Hampelmänner → Sternsprünge → Liegestütze Gemeinsame Durchführung des Dehn- & Beweglichkeitsprogramms	Freies Bewegen im abgesteckten Feld [3] 	4 rote Hütchen 4 gelbe Hütchen 4 grüne Hütchen 4 blaue Hütchen Hütchenanzahl entsprechend SuS-Anzahl → Verschiedenfarbige Hütchen gleichmäßig auf SuS aufteilen
Erarbeitungsphase	Übergang zur Übungsphase Eigenständiger Aufbau des Zirkels mit Hilfe der ausgelegten Stationskarten an der vorgesehen Stelle. Kurze Demonstration der Übungen	Aufbau des Zirkels im Plenum mit Hallenaufbauplan	Hallenaufbauplan Stationskarten

3 Skizze Marie Schäfer

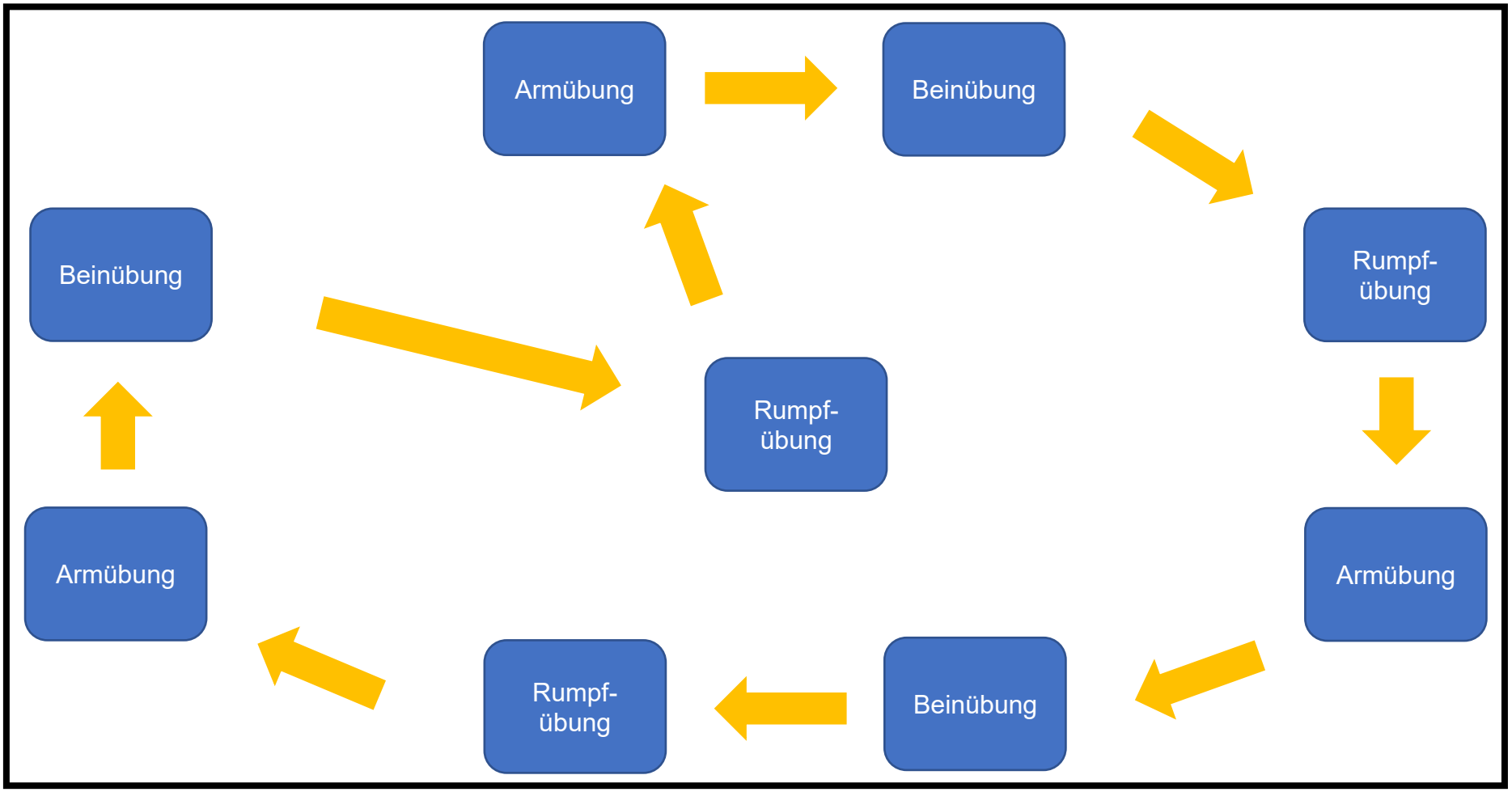
 BY-SA

Phase	Inhalt	Organisation/ Sozialform	Material
Übungsphase I	1. Durchführung des Zirkels - 9 Stationen → jeweils 3 Arm-, 3 Bein- und 3 Rumpfübungen → von LK aus Übungspool zusammengestellt - Belastungszeit 45 Sekunden Pause 45 Sekunden → mit Übungswechsel	Kreisförmige Durchführung mit Wechsel der Übungen im Uhrzeigersinn Stopp der Musik: Signal für Übungswechsel	Material das entsprechend der ausgewählten Stationen benötigt wird Musikbox
Kognitive Phase	Wofür werden die in den Übungen beanspruchten Muskeln beim Skifahren benötigt?	Stehkreis	
Übungsphase II	Zweiter Durchgang des Zirkels - Belastungs- und Pausenzeit von jeweils 30 Sekunden	Kreisförmige Durchführung mit Wechsel der Übungen im Uhrzeigersinn	Material das entsprechend der ausgewählten Stationen benötigt wird Musikbox
Abschluss	Abbau und Verabschiedung	Abbau des Zirkels	

 CC BY-SA

Hallenaufbauplan[4]

1

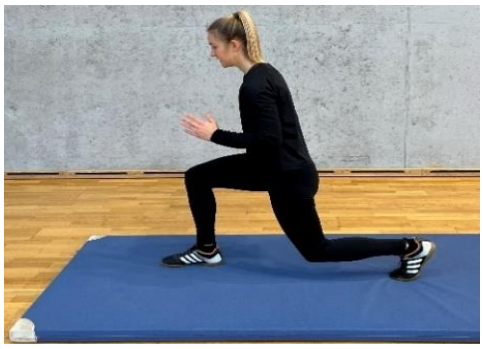
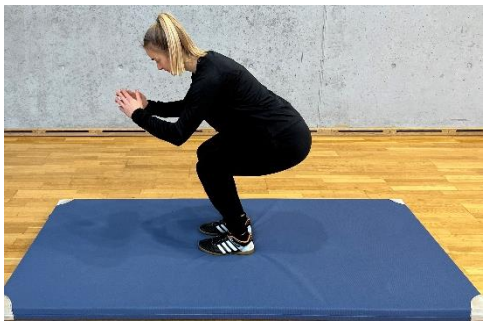


4 Skizze Marie Schäfer

 BY-SA

Kräftigungsübungen
Beinmuskulatur

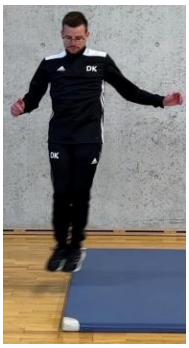
2.1

Übung	Ausführung
Ausfallschritte vorwärts ▶ 1 	• Stehe aufrecht und spanne deinen Rumpf an. • Gehe einen großen Schritt nach vorne und beuge dein Knie Richtung Fußspitze nach vorne. • Senke das hintere Bein nach unten und stoppe, kurz bevor das Knie den Boden berührt. • Drücke dich wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederhole dies mit der anderen Seite ➡ Die Beugung und Streckung erfolgt über das vordere Bein.
Abfahrtshocke ▶ 2 	• Nehme die Position der Abfahrtshocke ein. • Die Oberschenkel sind parallel zum Boden. • Beuge den Oberkörper nach vorne. • Die Knie sind leicht über den Fußspitzen. • Halte die Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen vor dem Körper. • Halte diese Position.
Wandsitzen ▶ 3 	• Stelle etwas entfernt mit dem Rücken zur Wand. • Die Füße sind hüftbreit aufgestellt • Lehne dich mit geradem Rücken an die Wand. • Rutsche an der Wand soweit nach unten bis deine Ober- und Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden • Der Rücken ist vollständig an die Wand pressen. • Vermeide ein Hohlkreuz & halte die Position

 BY-SA

Kräftigungsübungen Beinmuskulatur

2.2

Übung	Ausführung
Wechselsprünge auf Bank ▶ 4 	• Rechter Fuß auf die Bank • Kraftvoll nach oben springen • Mit dem linken Fuß auf der Bank und dem rechten Fuß auf dem Boden landen • Schnelle Wiederholungen
Seitliche beidbeinige Sprünge ▶ 5 	• Seitlich neben der Matte positionieren • Mit hüftbreiten/ geschlossenen Beinen abwechselnd seitlich auf die Matte und wieder herunter springen • Nach 5 Wiederholungen mit einem Doppelsprung über die Matte die Seite wechseln
Beidbeinige Kasten-Sprünge ▶ 6 	• Hüftbreiter Stand vor dem Kasten • In die Hocke gehen und beidbeinig auf den Kasten springen • Auf dem Vorderfuß landen • Vom Kasten beidbeinig herunterspringen und Übung wiederholen

 BY-SA

Kräftigungsübungen
Beinmuskulatur

2.3

Übung	Ausführung
Calf Raises (Wadenheben) ▶ 7 	• Nehme einen aufrechten Stand auf einer vom Boden erhöhten Fläche ein. • Der Zehenbereich und die Fußballen sind dabei auf der Erhöhung. • Der hinterer Fußteil schwebt frei. • Die Beine sind etwas weniger als hüftbreit auseinander. • Hebe die Fersen maximal an und senke sie anschließend unter die Erhöhung. • Wiederhole diese Übung langsam und kontrolliert.
Pflugspringen ▶ 8 	• Nehme einen hüftbreiten Stand ein. • Springe mit hüftbreiten Beinen in die Pflugposition und anschließend wieder in die Ausgangsposition. • Halte die Knie dabei eng beieinander.
Kniehebelauf auf einer Matte ▶ 9 	• Kniehebelauf auf der Weichbodenmatte ➡ Muskeln werden aufgrund der weichen Unterlage stärker beansprucht

 CC BY-SA

Kräftigungsübungen
Armmuskulatur

3.1

Übung	Ausführung
Hoch die Bank ▶ 10 	• Halte die Bank mit beiden Händen auf Brusthöhe. • Drücke die Bank aus dieser Position über Kopfhöhe, sodass deine Arme gestreckt sind. • Lasse die Bank langsam herunter und wiederhole die Übung.
Medizinball gegen die Wand ▶ 11 	• Stelle dich ca. zwei Schritte von der Wand in Schrittstellung auf. • Wirf den Ball von der Brust aus mit beiden Händen kräftig gegen die Wand. • Fange den Ball wieder auf und wiederhole die Übung solange bis Stationswechsel ist.
Dips ▶ 12 	• Stütze deine Hände auf die Bank auf. • Gehe in eine gestreckte Liegestützposition. • Führe mehrere Liegestütze hintereinander aus.
Liegestütze vorwärts auf Bank ▶ 13 	• Stelle dich mit dem Rücken zur Bank. • Stütze deine Hände auf und setze deine Fersen soweit von der Bank weg, dass du dich bei gestreckten Armen in einer fast gestreckten Position befindest. • Senke dein Gesäß nach unten und drücke dich wieder nach oben.

 CC BY-SA

Kräftigungsübungen
Rumpfmuskulatur

4.1

Übung	Ausführung
Sit-Ups ▶ 14 	• Begebe dich in Rückenlage. • Stelle die Beine hüftbreit auf und setze die Füße am Boden ab. • Entferne die Füße soweit vom Gesäß, dass sich Unter- und Oberschenkel ca. im 90-Grad-Winkel befinden • Die Arme kannst du → ausgestreckt neben dem Körper → vor der Brust verschränkt → mit den Fingerspitzen an der Schläfe • halten • Spanne den Bauch an und in richte dich in Richtung Oberschenkel ohne Schwung auf • Halte den Rücken möglichst gerade. • Senke den Oberkörper danach wieder langsam ab.
Radfahren ▶ 15 	• Begebe dich in Rückenlage. • Hebe die Beine leicht an. • Halte die Fingerspitzen an den Schläfen. • Führe ein Bein und ein Arm abwechselnd diagonal zueinande
Bergsteiger ▶ 16 	• Nehme die Liegestützposition ein. • Spanne den Rumpf an. • Stütze die Hände auf Schulterhöhe etwas breiter auf. • Ziehe die Beine abwechselnd schnell zum Bauch. • Der Blick geht dabei Richtung Boden.

 CC BY-SA

Kräftigungsübungen
Rumpfmuskulatur

4.2

Übung	Ausführung
Planke vorlings ▶ 17 	• Gehe in Bauchlage. • Stütze die Unterarme auf. • Setze die Zehenspitzen auf. • Spanne alles an und drücke dich in Plank-Position. • Die Schultern sind über den Ellenbogen. • Der Körper bildet eine gerade Linie. • Der Blick ist leicht nach vorne auf den Boden gerichtet. • Variation: Hebe die Füße abwechselnd leicht vom Boden an.
Planke seitlich ▶ 18 	• Lege dich auf die Seite. • Stütze dich mit dem Unterarm der bodennahen Seite ab. • Der Ellenbogen ist dabei unter den Schultern. • Die Handfläche ist auf dem Boden. • Die Füße liegen übereinander. • Presse den Unterarm in den Boden. • Strecke die Hüfte nun in Richtung Decke nach oben. • Variation: Hebe und senke deine Hüfte.
Superman ▶ 19 	• Gehe in den Vierfüßlerstand. • Strecke ein Bein und den diagonalen Arm in die Waagerechte. • Führe den Ellenbogen und das Knie unter dem Körper zusammen. • Gehe danach wieder in die Streckung. • Wechsle nach 5 Wdh. die Seite.

 CC BY-SA

Dehn- und Beweglichkeitsprogramm 5.1

▶ 20

Übung	Ausführung
Tiefer abgesetzter Ausfallschritt mit Kreisen	• Stelle den vorderen Fuß auf. • Das hintere Bein kniet. • Die Ferse des vorderen Fußes bleibt am Boden. • Schiebe das vordere Knie so weit nach vorne wie es geht. • Kreise das Knie um das Sprunggelenk herum. • Wiederhole diese Übung ein paar Mal auf jeder Seite.
Tiefe Hocke	• Gehe in die tiefe Hocke. • Deine Fußspitzen zeigen nach außen. • Die Knie zeigen zu den Fußspitzen. • Presse die Ellenbogen gegen die Knie und drücke diese nach außen.
Tiefe Hocke mit Rotation	• Rotiere deine Knie aus der tiefen Hocke abwechselnd nach innen und berühren den Boden.
Seitlicher Sitz	• Lasse dich aus der vorheriger Übung in den seitlichen Sitz fallen. • Rotiere deinen Oberkörper dynamisch, indem deine Fingerspitzen abwechselnd den Boden vor und hinter den Oberschenkeln berühren.

 CC BY-SA

Dehn- und Beweglichkeitsprogramm 5.2

Übung	Ausführung
Seitlicher Sitz mit Aufrichten 	• Richte dich aus der seitlichen Sitzposition ein paar Mal auf und wiederhole das gleiche auf der anderen Seite.
Tiefer nach vorne drückender abgesetzter Ausfallschritt 	• Gehe in einen tiefen Ausfallschritt und setze das hintere Knie auf dem Boden ab. • Drücke das vordere Knie soweit nach vorne wie es möglich ist. • Verharre für ein paar Sekunden in dieser Position. • Wechsel die Seite und wiederhole die Übung.
Tiefer abgesetzter Ausfallschritt mit Aufdrehen 	• Gehe in der tiefen Ausfallschrittposition auf die Außenkante des vorderen Fußes • Drücke dein Knie mit der knienaher Hand nach außen. • Drehe den Oberkörper dabei auf. • Verharre ein paar Sekunden in der Position. • Wechsel die Seite und wiederhole die Übung.
Gesäßdehner 	• Lege das vordere Bein gebeugt auf den Boden. • Lege dich mit dem Oberkörper darüber, sodass du eine angenehme Dehnung im Gesäß spürst. • Verharre etwas in der Position. • Wechsel die Seite.

 CC BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Annerose Wallberg	Skigymnastik: Verletzungsfrei durch die Saison	Aachen	2014	Meyer & Meyer

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Marie Schäfer, Dennis Kimmich

Video

Nummer	Urheber
1-20	Marie Schäfer, Dennis Kimmich

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Marie Schäfer/ Lehramtsstudierende	Marlis Minnich Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz

 BY-SA