



Zirkel für die Wochen vom 02.01 – 13.01.2018

Skizirkel

Ziel:

Im Mittelpunkt stehen skispezifische Übungen, bei denen bekannte Bewegungen und Haltungen imitiert werden. Die Muskeln (v.a. die Beinmuskulatur) und Gelenke auf die ungewohnte Belastung vorzubereiten ist sicherlich ein wesentliches Ziel jeglicher Skigymnastik.

Allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination können durch gezielte Skigymnastik verbessert werden. Die Verletzungsgefahr sinkt, die Leistungsfähigkeit steigt und damit auch die Freude am Skifahren bzw. Skifahrenlernen.

Highlight:

Befunc

Langhantell

Wackelboard

Bakkaboard

Handout – Skigymnastik