

Skigymnastik MR Bottmingen

1. Wedelhüpfen: 60 Sekunden

Dabei springst du auf und ab und wedelst dabei mit dem Rumpf von links nach rechts und zurück. Beine dabei geschlossen halten.

2. Ausfallschritt: 15 Wiederholungen pro Seite

Gehe in den Ausfallschritt, ein Bein nach vorne. Verlagere die Körpermitte nach unten und beuge das hintere Knie, das Gewicht dabei nach vorne verlagern. Halte die Position kurz und tausche dann. Der Ausfallschritt trainiert Koordination und stärkt Knie- und Sprunggelenke.



3. Kniebeuge: 2 x 15 Wiederholungen

Schulterbreit hinstellen, dann Knie beugen, so dass die Oberschenkel ungefähr waagrecht zum Boden stehen. Versuche, den Rücken dabei möglichst gerade zu halten. Knie und Fuß sollen in die gleiche Richtung zeigen. Arme nach vorne strecken.



4. Standwaage: 15 Wiederholungen pro Seite

Stell dich locker und schulterbreit hin. Dann ein Bein nach hinten schieben und das Gewicht auf das andere Bein verlagern. Gleichzeitig schiebst du den Rumpf nach vorne, sodass Bein und Oberkörper eine Waagerechte bilden. Arme nach vorne ausstrecken und einige Sekunden stehen.

5. Seitstütz: 60 Sekunden pro Seite

Begib dich in die Seitenlage und stütze dich auf den Unterarm. Schiebe dann Oberkörper und Hüfte nach oben, sodass Schulter, Becken und Knie auf einer Linie sind. Position einige Sekunden halten.



6. Die Planke: 60 Sekunden

Für einen höheren Schwierigkeitsgrad kannst du dich auch auf deine Ellbogen stützen. Eine Variation der Planke ist dieselbe Übung, nur auf der Seite: Stütze dich auf einen Ellbogen und legen die Füße übereinander. Konzentriere dich darauf, in der Hüfte nicht einzuknicken.

7. Bergsteiger: 2 x 30 Sekunden

Liegestütz, dann abwechselnd das rechte und linke Knie diagonal zum Ellenbogen führen. Denk daran, dabei immer die Spannung zu halten.



8. Schwimmer: 2 x 30 Sekunden

Lege dich flach auf den Bauch, Beine und Arme sind ausgestreckt und der Blick geht nach unten. Hebe das rechte Bein und den linken Arm und wechsele, ohne dass jemals Beine oder Arme den Boden berühren.

9. Zweibeiniger Sprung: 3 x 30 Sekunden

Stelle dich dabei mit geschlossenen Beinen vor ein kleines Hindernis wie eine Kiste oder eine Treppenstufe und springe 30 Sekunden lang schnell darauf und wieder zurück. Das trainiert deine Beinmuskeln und deine Schnelligkeit.

10. Burpees: 20 Sekunden, 10 Sekunden Pause, erneut 20 Sekunden

Dafür aus dem Liegestütz zügig in die Hocke hochdrücken, dann mit beiden Beinen abspringen. Dabei die Arme hochschwingen und über den Kopf strecken. Danach wieder zurück in den Liegestütz kommen.

11. Wand-Sitz: 60 Sekunden

Lehne dich mit geradem Rücken gegen eine Wand und beuge deine Knie im 90 Grad Winkel. Füße parallel. Halte diese Position rund 60 Sekunden.

12. Der Diagonalstrecker

Lege dich dabei **bäuchlings auf den Boden** und strecke die Arme nach vorn. **Hebe** dann das **rechte Bein** und die **linke Hand** an. Halte die Position für ein paar Sekunden und wechsele die Seiten. Dieselbe Übung kannst du auch auf den Knien durchführen.