



SKIGYMNASTIK

- zum Mitmachen -





1) Schnee-Engel-Startposition: Stelle dich gerade hin, die Arme liegen locker am Körper, die Beine sind geschlossen.

2) Engel-Bewegung: Springe mit gespreizten Beinen, während du gleichzeitig die Arme über den Kopf führst, als ob du einen großen Schnee-Engel formen würdest.

Bewege die Arme dabei besonders weit, um deinen Engelsstaub in die Luft werfen.

Springe zurück in die Startposition.



Wie viele Schnee-Engel schaffst du schon?



Schnee-Engel sind eine super Übung um dich vor dem Skifahren aufzuwärmen!



1) „Schneehasen bereit machen“

Stelle dich gerade hin, die Füße hüftbreit auseinander. Deine Arme hängen locker an den Seiten, bereit für die großen Schneehasensprünge!



2) „Großer Schneehasensprung“

Hebe das linke Knie hoch, als würdest du über einen Schneehügel springen. Führe gleichzeitig deinen rechten Ellbogen diagonal zu diesem Knie – das ist dein starker Schneehasenschwung!



3) **Seitenwechsel:** Hebe nun das rechte Knie an und führe den linken Ellbogen diagonal zu diesem Knie.



Wie viele Schneehügel schaffst du in einer Minute zu überwinden?



1) Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, als würdest du auf Skiern stehen.

2) Kniebeuge machen: Beuge deine Knie, schiebe deinen Po nach hinten und halte die Arme nach vorne ausgestreckt, als würdest du dich an den Skistöcken festhalten. Versuche dabei mit dem Po auf Höhe deiner Knie zu kommen, als würdest du auf einem Stuhl sitzen.



3) Halte die Position: Bleibe 5 Sekunden in der "Hocke"

4) Aufstehen: Springe hoch und fange die Schneeflocken aus der Luft

Wiederhole die Übung 10x





1) Mach dich bereit für die Schneeräumung: Lege dich seitlich auf eine Matte, stütze dich auf deinen Unterarm. Dein Körper bildet eine gerade Linie (**wichtig!!**)

Dein oberes Bein liegt auf dem unteren und deine Hüfte ist leicht angehoben (Seitstütz).



2) Schneehügel wegschieben: Hebe das obere Bein an und öffne es wie eine Schere. Senke das Bein langsam wieder ab, ohne es ganz abzulegen. Als würdest du einen großen Berg Schnee wegschieben.

Nach 10 Wiederholungen wechsle die Seite und führe die Übung mit dem anderen Bein aus.



1) Startposition: Stelle dich hüftbreit hin, als würdest du auf Skiern stehen.

2) Kniebeuge machen: Beuge deine Knie, schiebe deinen Po nach hinten und halte die Arme nach vorne ausgestreckt, als würdest du dich an den Skistöcken festhalten. Versuche dabei mit dem Po auf Höhe deiner Knie zu kommen, als würdest du auf einem Stuhl sitzen.



3) Halte die Position: Bleibe 5 Sekunden in der "Hocke"

4) Aufstehen: Springe hoch und fange die Schneeflocken aus der Luft

Wiederhole die Übung 10x





Jetzt bist du perfekt
vorbereitet, um die Piste
unsicher zu machen!

