

Trainerfortbildung Tiroler Skiverband – 01.07.2017

Thema: Training zur Verletzungsprävention / Beinachsentraining (Claudio)

1. Beinachsentraining:

- a. Einbeinstand li/re im Weichboden mit Ballkoordination (Varianten mit Visuskoordination)
- b. Bulgarian split squats + loop für glut med. = Außenrotation (progression Instabile UL)
- c. Superman- / Standwaage (Kettlebell, Greycookband, instabile UL)
- d. Step up/down auf Stepper, Langbank, etc. (Kettlebell, instabile UL)
- e. Einbeinige Sprünge li/re im Weichboden bzw. Im Weichbodenkeil

2. Hamstringskräftigung:

- a. Ischios am pezzi / im sling
- b. Nordic hamstrings mit Gummizug bzw. Push up
- c. Cook bridge auf Langbank

3. Hüftabduktoren bzw. Außenrotatoren:

- a. Gluteus medius in Seitenlage bzw. im Stand mit verschiedensten Variationen (Gewichtscheiben, Therabänder, Loop's, Seilzug, etc.)
- b. Isometrische Gluteus medius in Seitenlage 40'' Belastung 20''
- c. Abd walk mit loop / deuserband

Thema: Beinkräftigung (Stefan)

1. Grundlagen der Kniebeuge

- a. neutrale Wirbelsäule
- b. Beinachse => Drehmoment erzeugen

2. Kniebeugen Variationen

- a. Quadrizeps dominant
 - i. Front squat
 - ii. Zercher Kniebeuge
 - iii. Wall squat mit Fußstellung weiter vor
- b. Gesäß dominant
 - i. Back squat
 - ii. Box squat

3. Partner-Kniebeuge → spielerisch mit Kinder

- a. Von Angesicht zu Angesicht, an den Händen haltend
- b. Rücken an Rücken

4. Asymetrische bzw. einbeinige Übungen:

- a. Seitkniebeuge
- b. Split squat
- c. Asymetrische Kniebeuge (ein Bein erhöht)
- d. Pistolsquat → hohe Mobilitätsanforderung vor allem an das Sprunggelenk

5. Übungen für das Gesäß (Gluteus maximus):

- a. Bridging
- b. Hip thrust
- c. (Kreuz-) Lastheben
- d. Stiff leg dead lifts
- e. Good mornings

6. Explosivkraft, Reaktivkraft und Exzentrik:

- a. bei Kindern vor allem Spiele mit Sprünge
- b. Explosiv:
 - i. Kastensprünge (nur hoch, ohne Schwung holen)
 - ii. explosive Medizinball – Würfe über Kopf nach hinten mit explosiver Hüftstreckung
 - iii. Sprung vorwärts und gleichzeitig Medizinballwurf vorwärts
- c. Reaktiv
 - i. Front lunges mit explosivem wieder abstoßen
 - ii. Side lunges mit explosivem wieder abstoßen
 - iii. Plyometrische Sprünge
- d. Exzentrik
 - i. Kniebeuge an der Multipress
 1. Einbeinig tief und Beidbeinig wieder hoch
 2. Das Gewicht sollte dabei so hoch sein, dass es einbeinig nicht wieder hoch gedrückt werden kann

Thema: Rumpfkraftigung / -stabilisation (Helly)

1. Ventrale Kette:

- a. V- sit bzw. „Klappmesser“
- b. Roll outs mit Kurzhanteln
- c. Dying bug Variationen
- d. Body saw im Sling Trainer

2. Dorsal:

- a. Bridging mit Beinheben im Wechsel
- b. Kreuzheben
- c. Vorgebeugt rudern
- d. Diagonale Hyperextensionen (linker Arm, rechtes Bein) in Bauchlage

3. Laterale Kette:

- a. Seitbeuge mit Kettlebell
- b. Seitbeuge seitlich fixiertem Gummizug und Arme über Kopf
- c. Unterarmseitstütz
- d. Front heben in Seitlage auf Pezziball

4. Rotation:

- a. lifts mit Kettlebell im Halbkniestand
- b. hops mit Gummizug im Halbkniestand
- c. Scheibenwischer
- d. Russian Twist