

Innsbruck, 16.11.2001



Trainingstipps für Snowboarder IV

Heute: **Sensibilitätsschulung nach dem Prinzip des Variationstrainings**

In den letzten Jahren erhielt in der Trainingspraxis das Prinzip des Variationstrainings immer mehr an Bedeutung. Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dieses Training ein indirektes Hinführen zur richtigen Körperposition bzw. Zieltechnik. Es sollen Übungen bzw. Bewegungen bewußt geändert und sogar konträr zur Zielübung ausgeführt werden, um den Sportler dahingehend zu sensibilisieren, welche Körperposition bzw. Bewegung letztendlich die bessere und individuell richtige ist. Nicht nur im Nachwuchsbereich bieten diese Übungen eine willkommene und zielführende Abwechslung. Die angeführten Übungen sollen zu weiteren Ideen und Ausführungen anregen.

Viel Spaß ! Stefan und Martin

Ausgewählte Übungen zum Thema Variationstraining:

- * Übungen mit veränderten Oberkörper- und Armpositionen:
Schwunginnere Hand zum Kurvenmittelpunkt neigen und schwungäußere Hand in die Höhe halten;
Hände immer gestreckt hinter den Körper halten; Schulterachse parallel / im rechten Winkel zur Brettlängsachse halten; Mit Rundrücken / Hohlkreuz fahren; Mit Rumpfsseitbeuge in die Kurve legen; usw.
- * Übungen mit veränderten Hüft- und Beinpositionen:
In möglichst gestreckter / gebeugter Position fahren; In O-Bein / X-Bein Stellung fahren;
Bindungspositionen und -abstände ändern und variieren (z.B. Zehen zueinander / extremer Winkelunterschied zwischen vorderer und hinterer Bindung); Hüfte zum Kurvenmittelpunkt hin drehen / Hüfte vom Kurvenmittelpunkt weg drehen; Extreme Vor- / Rückbelastung am Board; usw.

Martin Krätschmer / Stefan Hanser

Internatsschule Stams

(www.oesv/snowboard/stams.at oder www.members.aon.at/khanser)