

Innsbruck, 21.12.2001



Trainingstipps für Snowboarder V

Heute: **Paralleltraining**

Gerade in der jetzigen Wettkampfphase ist es unumgänglich, die speziellen Anforderungen und Eigenheiten der snowboardspezifischen Parallelbewerbe in den Trainingsalltag einzubauen. Sowohl die mentale Beanspruchung von Parallelbewerben, als auch die Fähigkeit des peripheren Sehens und das technische und taktische Verhalten bei immer schlechter werdenden Bedingungen muß trainiert und geschult werden, sowie die Anforderung, einen Vorsprung zu verteidigen oder einen Rückstand aufzuholen. Das Paralleltraining ist in jedem Fall eine höchst motivierende und sehr intensive Trainingsmethode, die den Sportler an sein Limit heranführt. Die angeführten Übungen sollen zu weiteren Ideen und Ausführungen anregen.

Viel Spaß ! Stefan und Martin

Ausgewählte Übungen zum Thema Paralleltraining:

- * Partnerübungen ohne Kurssetzung zum Zwecke der Konzentration auf den Partner und zur Schulung des peripheren Sehens: Hintereinander- und Nebeneinander fahren mit Zurufen, mit unterschiedlichem, mit gleichem Rhythmus, in verschiedenen Positionen, usw.
- * Paralleltraining: Bewußt Vorsprünge gewähren bzw. Rückstände bestimmen, um mit diesen Situationen umgehen zu lernen.
- * Gesamten Bewerb mit fixen Konsequenzen simulieren, wie z.B. Qualifikation für ein bestimmtes Rennen. Entspricht einem Training der Nichtwiederholbarkeit.

Martin Krätschmer / Stefan Hanser

(www.oesv/snowboard/stams.at oder [www.members.aon.at/ khanser](http://www.members.aon.at/khanser))

Wichtig !! Aufnahmeprüfung für das Schuljahr 2002/03 findet statt vom 14.-16.04.02