

## ATHLETIKTRAINING MIT MINIBANDS

Die Athletik, auch Kondition genannt, ist die Basis für Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Schneesport. Diese Broschüre soll dir aufzeigen, wie du die Minibands als Trainingsgerät im deinem Athletiktraining einsetzen kannst.

Auf den folgenden Seiten haben wir dir 3 Kräftigungsprogramme mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad (Level 1–3) sowie ein intensives Ausdauertraining (intermittierende Trainingsform) mit dem Miniband zusammengestellt.

Absolviere das gewählte Trainingsprogramm 2–3 Mal pro Woche konsequent und mit maximaler Qualität! Steigere von Training zu Training die Anzahl Wiederholungen und nach jeweils ca. drei Wochen den Schwierigkeitsgrad.

### Beispiel-Trainingsprogramm

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Level 1	Polysport und/oder Training	Level 1	Polysport und/oder Training	Level 1	Polysport und/oder Training	

### MÖGLICHE STEIGERUNG DES SCHWIERIGKEITSGRADES:

- ▷ **WOCHEN 1-3:** LEVEL 1
- ▷ **WOCHEN 4-6:** LEVEL 2
- ▷ **WOCHEN 7-9:** LEVEL 3
- ▷ **WOCHEN 10-12** INTERMITTIERENDE TRAININGSFORM

### ERKLÄRUNG DER SYMBOLE:



#### **Knotenpunkte, Zusatzinformationen, Hinweise**

Dieses Symbol markiert die Punkte, welche für die Ausführung der Übung wichtig sind.



#### **Variationen**

Dieses Symbol zeigt Möglichkeiten auf, die Übung zu variieren oder zu steigern.



#### **Belastung**

Dieses Symbol erklärt die Dauer oder Wiederholungszahl.

# LEVEL 1

## KNIEBEUGE



- ▷ Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Fussstellung ist schulterbreit
- ▷ Zehen zeigen leicht nach aussen
- ▷ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ▷ Arme sind in der Hochhalte



Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Oberkörper bleibt stabil  
Auf stabile Beinachse achten



Instabile Unterlage



15-20 Wiederholungen

## BRÜCKE



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Schultern sind auf dem Boden
- ▷ Füsse parallel auf dem Boden platzieren
- ▷ Fersen sind leicht vor den Knien
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Becken langsam heben und senken



Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Rumpf bleibt stabil  
Gesäss berührt den Boden nicht



Arme nach oben strecken  
Füsse auf die Ferse stellen



15-20 Wiederholungen

## MONSTERMARSCH



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Grosse (Monster-)Schritte seitwärts-vorwärts und seitwärts-rückwärts



Miniband bleibt konstant unter Spannung



Schritte variieren



12-16 Schritte vorwärts  
12-16 Schritte rückwärts

## BEINHEBER GEBEUGT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Beine sind gebeugt
- ▷ Zehen aktiv nach «oben» ziehen
- ▷ Oberkörper seitlich abstützen
- ▷ Bein seitlich anheben

 Becken und Rumpf bleiben stabil  
Ev. Übung an Wand ausführen

 Position des Minibands variieren

 15-20 Wiederholungen

## SCHEIBENWISCHER



- ▷ Oberkörper ist auf dem Boden
- ▷ Beine anheben und strecken
- ▷ Miniband auf Kniehöhe um beide Beine und mit den Händen spannen
- ▷ Beine wechselseitig zur Seite bewegen und mit den Armen in die Gegenrichtung ziehen

 Arme und Beine bleiben getreckt

 Beine leicht anwinkeln

 16-20 Wiederholungen

## LIEGESTÜTZ SPAZIERGANG



- ▷ 1 Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke und 1 Miniband leicht oberhalb der Handgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position 2 «Schritte» nach links, dann nach rechts, dann wieder nach links, ...

 Minibands bleiben konstant unter Spannung

 Beine oder Arme erhöhen

 Jeweils 2 «Schritte» nach links und 2 «Schritte» nach rechts  
5 Durchgänge

## LEVEL 2

### KNIEBEUGE



- ▷ 1 Miniband leicht unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Fussstellung ist schulterbreit
- ▷ Zehen zeigen leicht nach aussen
- ▷ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ▷ Arme sind in der Hochhalte

⚠ Minibands bleiben konstant unter Spannung  
Oberkörper bleibt stabil  
Auf stabile Beinachse achten

🔄 Instabile Unterlage

🏋️ 15-20 Wiederholungen

### BRÜCKE BEINE ERHÖHT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Schultern sind auf dem Boden
- ▷ Füße auf den Fersen parallel auf einer Bank positionieren
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Becken langsam heben und senken

⚠ Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Rumpf bleibt stabil  
Gesäss berührt den Boden nicht

🔄 Arme nach oben strecken

🏋️ 15-20 Wiederholungen

### MONSTERMARSCH GEBEUGT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Grosse (Monster-)Schritte seitwärts-vorwärts und seitwärts-rückwärts
- ▷ Beine bleiben während der Dauer der Übung gebeugt

⚠ Miniband bleibt konstant unter Spannung

🔄 Schritte seitwärts

🏋️ 12-16 Schritte vorwärts  
12-16 Schritte rückwärts

## BEINHEBER GESTRECKT



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Beine sind gestreckt
- ▷ Oberkörper seitlich abstützen
- ▷ Bein seitlich abspreizen und gleichzeitig Fuss aus Innenrotation nach aussen rotieren

⚠ Becken und Rumpf bleiben stabil  
Ev. Übung an Wand ausführen

↻ Position des Minibands variieren

🏋️ 15–20 Wiederholungen

## SCHEIBENWISCHER



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Rücken ist auf dem Boden
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Beine wechselseitig zur Seite bewegen

⚠ Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Oberkörper und Rumpf bleiben stabil  
Kopf bleibt stabil

↻ Position des Minibands variieren

🏋️ 16–20 Wiederholungen

## LIEGESTÜTZ WACKELBRÜCKE



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position wechselseitig einen Arm und das gegenüberliegende Bein leicht anheben

⚠ Rumpf bleibt möglichst stabil  
Miniband bleibt konstant unter Spannung

↻ Knie leicht beugen

🏋️ 12–16 Wiederholungen

## LEVEL 3

### EINBEINIGE KNIEBEUGE



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Knie spannen
- ▷ Stabiler Stand auf einem Bein
- ▷ Ganze Fussfläche bleibt immer auf dem Boden
- ▷ Arme nach vorne strecken
- ▷ Standbein so tief wie möglich beugen
- ▷ Spielbein nach vorne strecken

- ⚠ Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Auf stabile Beinachse achten
- ↻ Zur Unterstützung ein Seil zu Hilfe nehmen
- ↔ 10–15 Wiederholungen/Bein

### BRÜCKE EINBEINIG



- ▷ Miniband auf Kniehöhe spannen
- ▷ Schultern sind auf dem Boden
- ▷ Standfuss auf dem ganzen Fuss auf dem Boden platzieren
- ▷ Fuss ist leicht vor dem Knie
- ▷ Arme sind seitlich am Boden
- ▷ Becken langsam heben und senken

- ⚠ Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Rumpf bleibt stabil  
Gesäss berührt den Boden nicht
- ↻ Arme nach oben strecken  
Fuss auf Ferse stellen
- ↔ 12–15 Wiederholungen/Bein

### FLAMINGO



- ▷ Miniband leicht unterhalb der Knie spannen
- ▷ Stabiler Stand auf einem Bein, Knie ist leicht gebeugt
- ▷ Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt
- ▷ Spielbein ist leicht nach hinten versetzt
- ▷ Spielbein nach hinten-oben abspreizen

- ⚠ Miniband bleibt konstant unter Spannung  
Rumpf bleibt stabil
- ↔ 12–15 Wiederholungen/Bein

## BEINHEBEN



- ▷ Miniband leicht oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Beine sind gestreckt
- ▷ Oberkörper seitlich auf dem Unterarm abstützen
- ▷ Oberer Arm nach oben strecken
- ▷ Bein abstreizen und Fuss nach aussen rotieren



Gesäss und Rumpf bleiben stabil und bilden eine Linie  
Ev. Übung an Wand ausführen



Position des Minibands variieren



10–15 Wiederholungen/Seite

## WALZE



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Auf dem Rücken liegend, gestreckte Beine und Arme leicht anheben
- ▷ Wechselseitig eine ganze Drehung um die Körperlängsachse



Minibands bleiben konstant unter Spannung  
Beine und Arme berühren den Boden nicht



Instabile Unterlage



16–20 Wiederholungen

## LIEGESTÜTZ CHALLENGE



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position wechselseitig einen Fuss anheben und gleichzeitig Arme beugen und strecken



Rumpf bleibt möglichst stabil  
Miniband bleibt konstant unter Spannung



Knie leicht beugen



12–16 Wiederholungen

# INTERMITTIERENDE TRAININGSFORM

Hier werden nun verschiedene Übungen aneinandergelängt. Die Dauer jeder einzelnen Übung beträgt jeweils 20s-40s. Zwischen den Übungen sollte die Pause nur gerade 20s betragen und ausreichen, um die Minibands für die nächste Übung zu positionieren sowie die Ausgangsstellung einzunehmen. 2-4 Durchgänge mit 2-3 Minuten Pause zwischen den Durchgängen.

Möglichkeiten zur Steigerung der Belastung:

- ▷ Übungsdauer von 20s auf 40s erhöhen
- ▷ Anzahl Durchgänge erhöhen

## KNIESTAND - KNEIEBEGE - STRECKSPRÜNGE



- ▷ 1 Miniband leicht oberhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Fussstellung ist schulterbreit
- ▷ Aus Kniestand aufstehen in Kniebeugeposition, gefolgt von explosivem Strecksprung. Landung in Kniebeugeposition und zurück in den Kniestand



Minibands bleiben konstant unter Spannung  
Oberkörper bleibt stabil  
Auf stabile Beinachse achten



Sprünge in verschiedene Richtungen



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen



## IN LIEGESTÜTZPOSITION SEITWÄRTSVERSCHIEBEN



- ▷ 1 Miniband mit den Händen und 1 Miniband oberhalb der Fussgelenke spannen
- ▷ Stabile Liegestützposition
- ▷ In dieser Position abwechslungsweise 2 Schritte zügig nach links und rechts laufen



Rumpf bleibt möglichst stabil  
Miniband bleibt konstant unter Spannung



Knie leicht beugen  
Springen statt laufen



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

## ABFAHRTSLAUF



- ▷ 1 Miniband leicht unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Hockeposition einnehmen
- ▷ In Hockeposition Sprung nach rechts – Sprung nach links – Sprung in die Höhe



Minibands bleiben konstant unter Spannung  
Unterarme bleiben vor den Knien  
Auf stabile Beinachse achten



Sprungparcours um Hütchen/Markierungen



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

## BEIN- & ARMHEBEN RECHTS



- ▷ 1 Miniband leicht unterhalb der Knie und 1 Miniband mit den Händen spannen
- ▷ Beine sind gestreckt
- ▷ Oberkörper seitlich auf dem Unterarm abstützen
- ▷ Bein seitlich abspreizen und wieder senken
- ▷ Gleichzeitig oberen Arm nach oben ziehen und wieder senken



Becken und Rumpf bleiben stabil und bilden eine Linie



Position des Minibands variieren



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen

## BEIN- & ARMHEBEN LINKS



- ▷ Gleich wie rechts



Bewegungsablauf während 20-40s zügig wiederholen