TRAINER:INNENFORTBILDUNG
ATHLETIK SKI ALPIN

18/19.09.2026

Lisa-Maria Pfleiderer
Olympiazentrum Tirol

Paul Schwarzacher
Leitung Referat Lehrwesen

Roland Luchner
Leitung Athletik Alpin

Manuel Annewanter
Leitung Athletik Nachwuchs
& Olympiazentrum Tirol

Ski Austria

Tiroler Skiverband

STEIRER SKI

SNŐ SKI

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK OLYMPIAZENTRUM

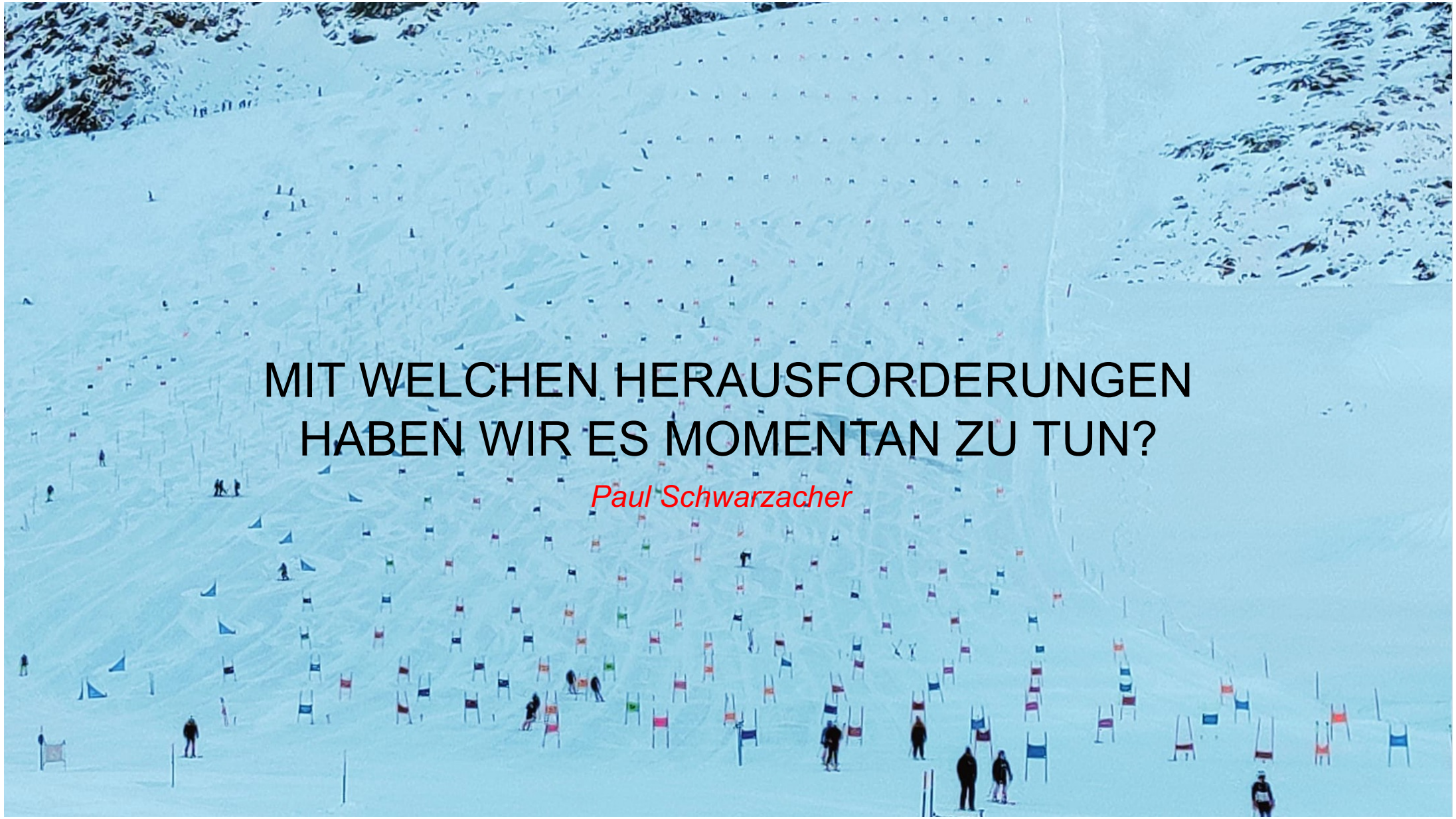
Alpines Vereinsservice & Nachwuchs

Ski Austria Homepage (Sportarten - Ski alpin)

Ski Austria

Überblick „Projekt 2030“

Ski Austria



MIT WELCHEN HERAUSFORDERUNGEN HABEN WIR ES MOMENTAN ZU TUN?

Paul Schwarzacher

ORIENTIERUNGSHILFE IN DER ZIELSETZUNG

- Athlet:in kommt immer an erster Stelle
- Vertrauen schaffen durch fachliche & soziale Kompetenz

  → in allen Bereichen, auch in der Sprache - jeder will sich weiterentwickeln
- Die Leidenschaft sich zu bewegen & sich zu messen möglichst lange erhalten

  → Dropout-quote gering halten
- Wertschätzung & Zugehörigkeitsgefühl stärken
- Networking

THEMA MUT

Im alpinen Skisport spielt der Mut eine zentrale Rolle.

Daher ist es wichtig diesen erst zu definieren.

„Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden“ (Duden)

Mut kann unterteilt werden in:

- Physischer Mut: Umgang mit körperlichen Gefahren
- Sozialer/moralischer Mut: Risiko der sozialen Ausgrenzung, um für Werte einzustehen
- Psychologischer Mut: Bewältigung innerer Ängste

Wechselwirkung von Mut -- Vertrauen

- Urvertrauen = aus der engen Eltern-Kind-Beziehung im Säuglingsalter hervorgegangenes natürliches Vertrauen des Menschen zu seiner Umwelt
- Erfolgserlebnisse ermöglichen
- Unterstützendes Klima erzeugen
- Gleichzeitige Entwicklung der körperlichen & geistigen Fähigkeiten

Kann man Mut steigern?

- Man steigert Mut, indem man mutig handelt (z.B. Gehen lernen, Risikosportarten, etc.)
- Trainierbar wie ein Muskel
- Durch Selbstreflexion, ehrliche Kommunikation mit sich selbst und das Akzeptieren von Fehlern wird Mut zur Gewohnheit
- Wichtig nach Verletzungen und deren Aufarbeitung

Wann & Wie kann man Mut steigern?

- Vertrauen schaffen
- Kleine Wettkämpfe einbauen
- Risikosportarten fördern

DIE STARKE RÜCKSEITE:

Stabilität, die performt und Kontrolle, die schützt

MOBILITÄT trifft STABILITÄT

Lisa-Maria Pfleiderer, Manuel Annewanter

Basiskrafttrainingsübung DEADLIFT

Roland Luchner

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

„Krafttraining im Kindes- und Jugendalter macht die **Gelenke** kaputt.“

„Ein **runder** Rücken beim **Heben** ist gefährlich.“

„*Krafttraining* **schadet** *dem* **Wachstum** *und den Wirbeln.*“

„Nur **Body-Weight Training** mit Kindern und Jugendlichen!“

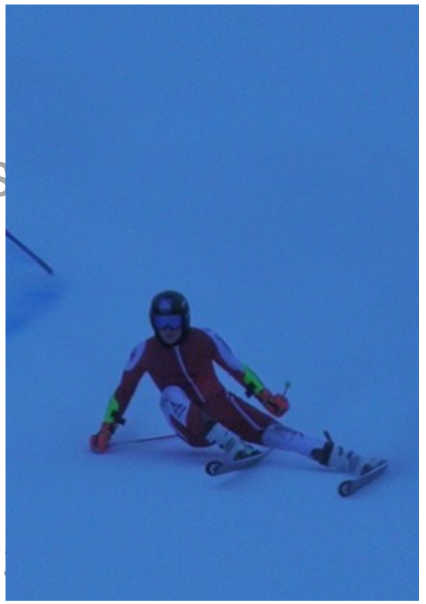
„Ein ***Butt Wink*** führt unweigerlich zu Verletzungen.“

„Schwere Lasten heben ist schlecht für den Rücken.“

„Sitz gerade!“ – **Krummes** Sitzen schadet der Wirbelsäule.

„Bei Rückenschmerzen: **schonen** und **liegen**.”

„Rundrücken und Knieachse im Krafttraining – **Achtung** vor Extrempositionen der Gelenke**!**“



39

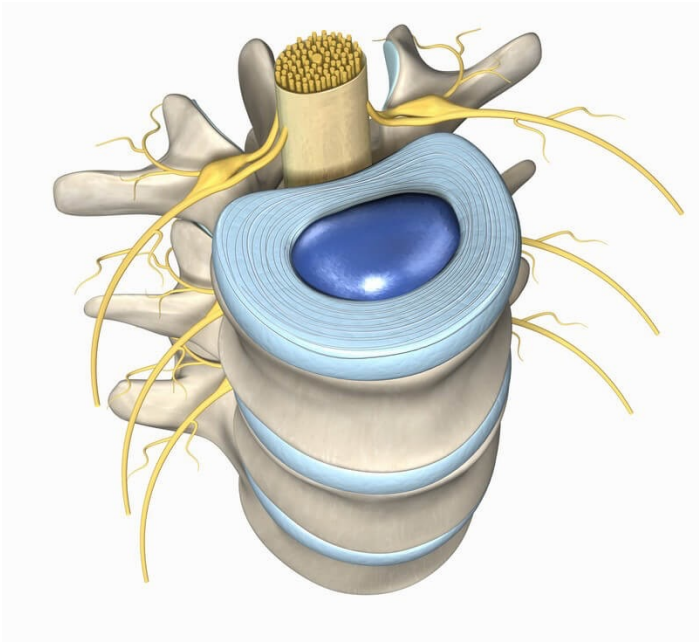
„Die Wirbelsäule muss so fest sein, dass sie den Körper in der aufrechten Haltung stützt …“

Frage: Bestandteile der Wirbelsäule?

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK OLYMPIAZENTRUM

Wirbelsäule



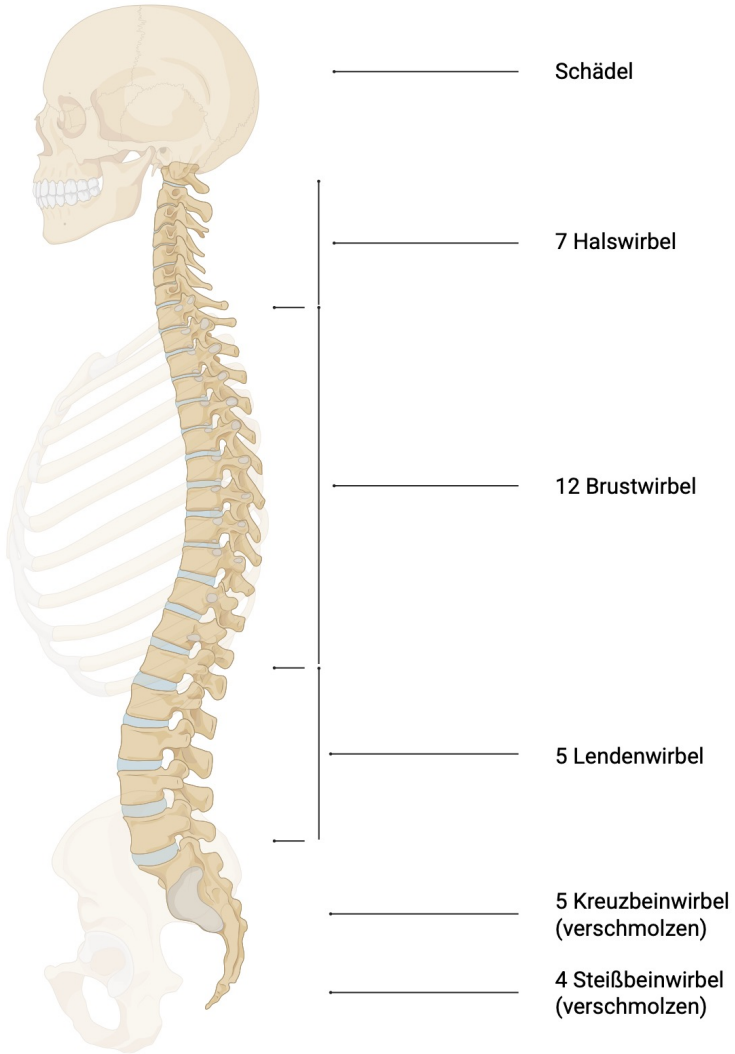
Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

Wirbelsäule

Besondere Funktionen der Abschnitte:

- **HWS** > Feinausrichtung d. Augen; Rotationen; hohe propriozeptive Dichte
- **BWS** > Schutzraum für Herz/Lunge; Ansatz f. Rippen; unterstützt Haltung
- **LWS** > Größte Lasten und Drehmomente; häufig Quelle mechanischer **Beschwerden**
- **Kreuzbein** > Kraftschluss Becken – Wirbelsäule
- **Steißbein** > Ansatz für Beckenbodenmuskeln



Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

„… und gleichzeitig so kräftig und beweglich, dass sie der Bewegungsursprung der Glieder an Ober- und Unterkörper sein kann.“

Frage: Wer/Was macht die Wirbelsäule beweglich und kräftig?

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

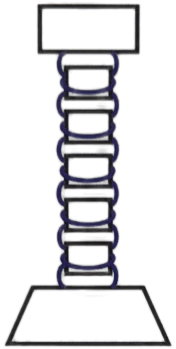
Muskeln & Bänder

Global stabilisierende & mobilisierende Muskeln

- Allgemeine Stabilität
- Bewegung der Wirbelsäule
- Bewegung des Beckens
- Bewegung der Extremitäten

Beispiele

- M. Erector Spinae (Aufrichter d. Wirbelsäule)
- M. Rectus Abdominis (gerader Bauchmuskel)
- M. Obliqui Abdominis (schräge Bauchmuskeln)
- Quadratus Lumborum (Rückseite)
- …



Lokal stabilisierende Muskeln

- Segmentale Stabilität
- Intraabdominaler Druck
- Viszerale Stütze
- Atmung

Beispiele

- M. Transversus Abdominalis (querverlaufender Bauchmuskel)
- Mm. Interspinales
- Beckenboden
- Zwerchfell
- …

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK OLYMPIAZENTRUM

Ebenen & Übungen

Absicht: „Wirbelsäule bewegen“

- Flexion = BEUGUNG
- Extension = STRECKUNG
- Lateralflexion = SEITNEIGUNG
- Rotation

= Basis

> Kombinationen f. Komplexität

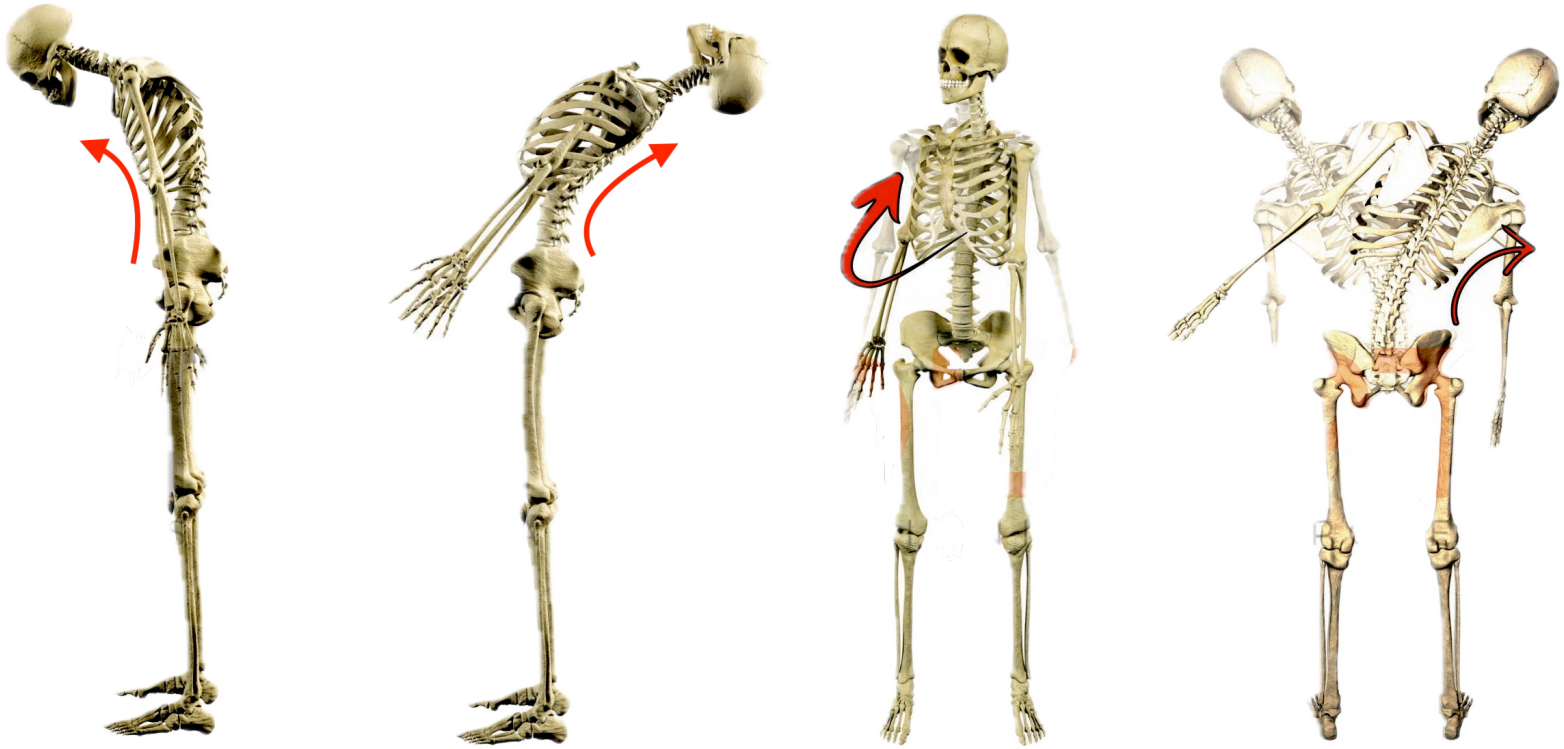
MUSKELSPANNUNG KONSTANT

„Aktive Gelenksbewegungen unter Veränderung der Muskellängen. Die Muskelspannung bleibt konstant.“

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK OLYMPIAZENTRUM

Flexion – Extension – Rotation – Lateralflexion



CAMPUS SPORT
TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

Ebenen & Übungen

Absicht: „Wirbelsäule stabilisieren!“

- Anti-Flexion
- Anti-Extension
- Anti-Lateralflexion
- Anti-Rotation

→Skispezifik mit Bedarf Basis

→Next Level: Integration Tiefenaktivierung für erhöhte Muskelspannung

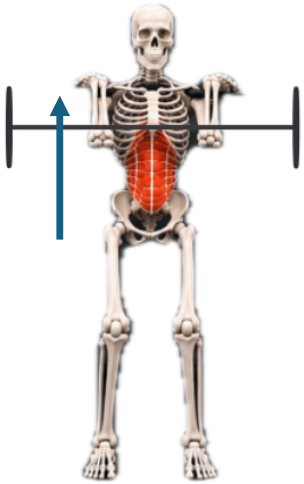
MUSKELLÄNGE KONSTANT

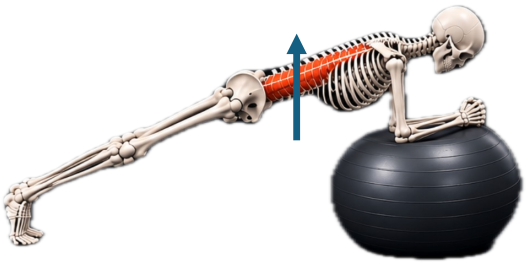
*„Stabilisieren der Wirbelsäule entgegen **externer Einflüsse und** Bewegungen. Die Muskellänge bleibt konstant, während sich die innere Muskelspannung erhöht.“*

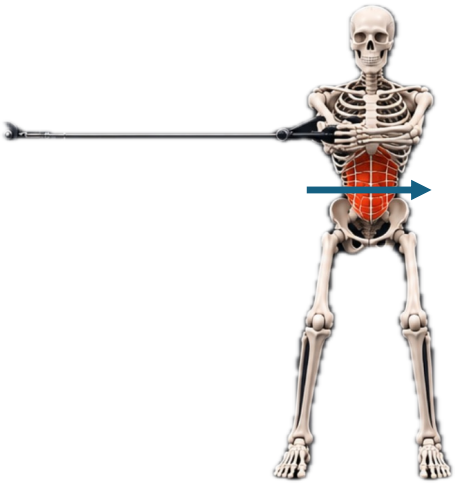
Ski Austria

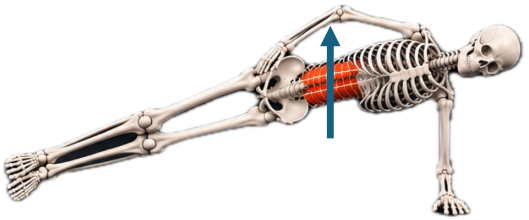
CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK OLYMPIAZENTRUM

Anti-Flexion – Anti-Extension – Anti-Rotation – Anti-Lateralflexion









CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

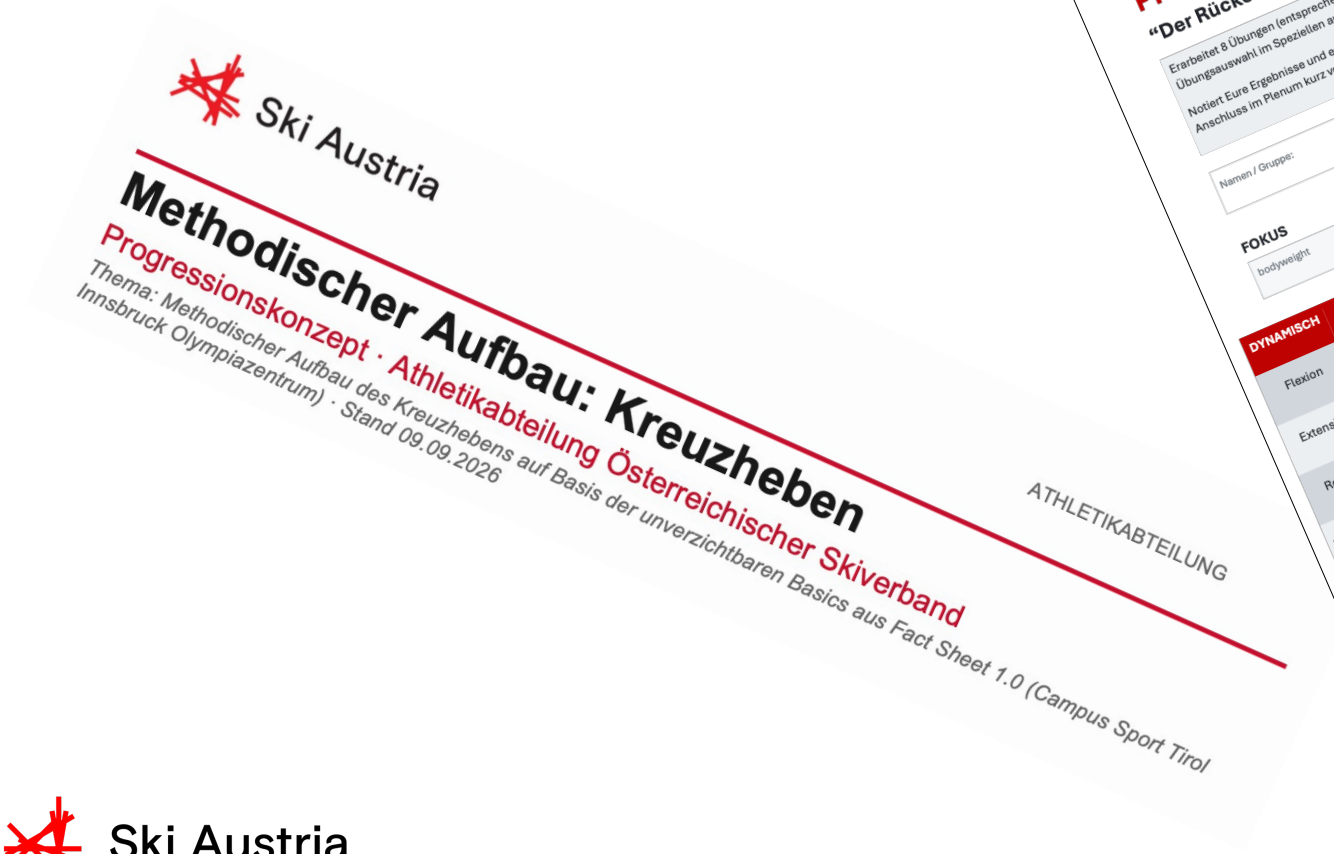
(P)REHAB BOX

1. AKTIV MOBILISIEREND	→ Segmentieren (Cat & Cow); Beweglichkeit Hüfte & BWS
2. ANSTEUERUNG & ISOMETRISCH HALTEND	→ Atmung, Beckenboden aktivieren, Glute Bridge, Bear Position
3. ISOMETRISCH „OVERCOMING“	→ ISO Crunch, ISO Superman, ISO Deadlift
4. DYNAMISCH	→ Flexion, Extension, Rotation, Lateralflexion
5. KOMPLEX	→ Kombinationen, ANTI-Flex/Ex/Rot/Lat.flex, Skispezifik

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

IT‘S YOUR TURN NOW…!



Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM

Referenzen & Bildquellen

- Bundesverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (2026). *Rückenschmerzen bei sportlichen Kindern und Jugendlichen: Was Eltern wissen sollten.* https://orthinform.de/patienteninformationen/rueckenschmerzen-bei-sportlichen-kindern-und-jugendlichen-was-eltern-wissen-sollten
- Calvo-Muñoz, I., Gómez-Conesa, A., & Sánchez-Meca, J. (2013). Physical therapy treatments for low back pain in children and adolescents: a meta-analysis. *BMC musculoskeletal disorders*, *14*, 55. https://doi.org/10.1186/1471-2474-14-55
- Jahoda, R., Mitterbauer, G., Hauswirth, F., & Weichenberger, D. (2013). ComplexCore - Rumpfstabilisation in Training und Therapie. Jahoda Sports.
- Jiang Z, Hou Y and Sun Y (2026) Efficacy of exercise-based interventions for pain intensity in children and adolescents with nonspecific chronic low back pain: a systematic review with meta-analysis. Front. Physiol. 17:1729972. doi: 10.3389/fphys.2026.1729972
- Peters, M., Tanner, J., & Niezgoda-Hadjidemetri, E. (2013). Die neue Rückenschule. DK Verlag.
- Rabin, J., Bowles, S., & Shin, M. R. (2025). A practical guide to strength/resistance training in pediatrics ages 7 through 18 years old. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, *55*(11), 101885. https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2025.101885

Bildquellen

- https://youtu.be/om9LbZ0Y2mw?si=fiziQU6isL871WHt
- https://www.thepolept.com/wp-content/uploads/2024/08/Spinal-positions-pole-copy-scaled.jpg
- https://www.autologe-zelltherapien.de/rueckenschmerzen/
- https://www.paradisi.de/anatomie/bandscheibe/
- OpenAI. (2026). *ChatGPT* for image generation (Sept 26 version).

Ski Austria

CAMPUS SPORT TIROL INNSBRUCK
OLYMPIAZENTRUM