

Snowboard-Akrobatin **Anna Gasser** weiß, was es für einen fancy Pistenstyle braucht: *Kraft in Beinen und Rumpf*. Für ambitionierte Schnee-Trickserinnen hat sie **acht Übungen** zusammengestellt, die der Performance im Funpark garantiert ein paar Rüschen verleihen.

# Freestyle Power

Die Freestyle-Fraktion unter den Wintersportlern zählt, so sagt man, nicht unbedingt zu den notorischen Fitnessfreaks. Weil das Tricksen in Schneeparks vor allem Koordination und akrobatische Körperbeherrschung erfordert, bezwingen Slopestyle-Profis lieber Rails und Kicker bis zur Erschöpfung, als sich in der Kraftkammer durch monotone Übungen zu quälen. Anna Gasser allerdings hat die Vorteile eines strukturierten Aufbautrainings für sich erkannt. Der Beginn der Saison 2013/14 brachte dem österreichischen Ausnahmetalent zwei wichtige Einsichten: erstens, dass sie den „Cab Double Cork 900“ (doppelter Rückwärtssalto mit halber Drehung) tatsächlich als erste Frau beherrscht, und zweitens, dass solch große Ambitionen mit körperlicher Fitness schneller zu verwirklichen sind. Die 24-jährige Kärntnerin hat seither einen individuellen Trainingsplan: „Im Sommer achte ich besonders darauf, durch Ausgleichssport fit zu bleiben. Für die Kondition radle ich, sooft ich kann, beim Wakeboarden trainiere ich meine Rumpfspannung und Yoga hilft, die Beweglichkeit zu verbessern. Außerdem übe ich das ganze Jahr über auf dem Trampolin, um neue Tricks und Bewegungsabläufe zu lernen.“ Für spezifische Kraftübungen – wie jene, die wir hier vorstellen – nimmt sie sich dreimal pro Woche Zeit, egal, ob auf Reisen oder daheim. Anna trainiert selbstständig, ist während der Wettkämpfe und bei Trainingslagern aber mit dem ÖSV-Freestyle-Nationalteam unterwegs. Und das besteht momentan, Trainer wie Athleten, nur aus Jungs. „Das pusht mich super und ich kann mir viele Dinge abschauen. Burschen können den Kopf besser ausschalten und Dinge einfach ausprobieren“, sagt sie. Was auf Reisen nie fehlt, sind Theraband und Faszienrolle. Sie löst Verhärtungen in den Beinen und Anna kann sich „freier bewegen“. Etwas, was der leichtgewichtigen und flinken ehemaligen Kunstturnerin aber ohnehin keine Probleme zu bereiten scheint. **SM**

**1 AUSFALLSCHRITT-TWIST / OBERSCHENKEL, RUMPF.** Ski- und Snowboardfahrer brauchen vor allem Beinkraft. Annas Training zielt daher stark auf die unteren Extremitäten ab. Wo immer es möglich ist, integriert sie aber rumpfstabilisierende Elemente – wichtig für Drehungen und Twists bei ihren Tricks. Einen Medizinball vor die Brust nehmen (hier 3 kg, auch Hantel möglich). Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt vorwärts machen und den Ball inklusive Oberkörper nach links, dann nach rechts drehen. Vom vorderen Bein explosiv abdrücken, wieder zurück in die Ausgangsposition steigen und alles mit dem linken Bein wiederholen. **20 Wiederholungen, abwechselnd rechts und links/3 Serien**

Anna trägt Active-Wear von Gigasport.



**2 SIDESTEPS / OBERSCHENKEL, ABDUKTOREN.** Ein Theraband (oder Tube) um die Oberschenkel kneten, hüftbreiter Stand, Beine in der Hocke. Mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite machen, das linke Bein steigt nach und man steht wieder in der hüftbreiten Hocke. Nun den Schritt mit dem linken Bein beginnen. Das Theraband gibt hier zusätzlichen Widerstand und stabilisiert die Hüfte im Außenbereich. **20 Wiederholungen, abwechselnd rechts und links/3 Serien**

**3 STANDWAAGE / RÜCKEN, BALANCE.** Hier stehen Balance und Stabilisation des Rückens im Vordergrund. Einen Medizinball (auch Hantel) vor der Brust halten. Das rechte Bein zurück-

strecken, den Oberkörper vorne absenken und die Arme so gut es geht strecken. Die Position einige Augenblicke halten! Bein, Oberkörper und Arme sollten wenn möglich eine Linie bilden. Zurück in die Ausgangsposition und alles mit dem linken Bein durchführen. **20 Wiederholungen, abwechselnd rechts und links/3 Serien**



**4 SEITSTÜTZ-TAP / RUMPF, ABDUKTOREN, SCHULTER.** Die komplette untere Körperhälfte wird gekräftigt: seitlicher Oberschenkel, seitlicher Rumpf, Schulter. In die Seitlage kommen, Ellbogen auf eine Matte (auch Handtuch) gestützt, Becken heben. Aus der Stützposition das obere Bein abwechselnd vor und hinter dem Körper auf den Boden tippen. Die Hüfte dabei so hoch als möglich halten, die stützende Schulter schiebt aktiv vom Boden weg. **20 Wiederholungen, abwechselnd vor und zurück tippen/3 Serien pro Bein**



**5 ROTATIONSKNIEBEUGE EINBEINIG / BEIN, RÜCKEN, SCHULTERN.** Auf das rechte Bein stellen, Ball (auch Hantel) in beiden Händen. Den Ball rechts neben dem Bein zum Boden bringen (rechtes Bein dabei beugen) und anschließend diagonal nach links oben führen. Ablauf in derselben Diagonale wiederholen. Eine funktionelle und sehr komplexe Übung, die Leg-Power gibt und gegen Rotationskräfte stabilisiert, denen man beim Ski- oder Snowboardfahren ausgesetzt ist. *10 Wiederholungen/3 Serien pro Bein*

**6 SCHWEBESTÜTZ / SCHULTERGÜRTEL, BAUCH, OBERSCHENKEL.** Aus Annas Zeit als Kunstturnerin stammt diese spannungsintensive Übung. Strecksitz, die Hände greifen neben den Oberschenkeln auf den Boden. Nun die Hüfte vom Boden heben und so lange als möglich oben halten! In der leichten Variante können die Fersen am Boden bleiben, Fortgeschrittene heben die Fersen mit hoch. Bei Handgelenksproblemen kann auch auf der Faust gestützt werden. *10 Wiederholungen, maximal lange halten/3 Serien*



**7 SIT-UP-TWIST / BAUCH.** Medizinball (auch Hantel o. Ä.) zur Brust nehmen, Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Oberkörper aufrichten, nach rechts drehen, dann nach links, dann den Oberkörper wieder abrollen. Beim nächsten Aufrichten den Twist in die andere Richtung beginnen. Dadurch werden sowohl die gerade als auch die schräge Bauchmuskulatur aktiviert. *20 Wiederholungen, abwechselnd rechts und links beginnend/3 Serien*

**8 HOLZHACKER EINARMIG / RUMPF, SCHULTERN.** In der Grätsche stehen, Theraband oder Tube unter dem rechten Bein, Enden in der linken Hand. Die Beine beugen und mit der Bein-streckung den Arm von rechts unten nach links oben führen. Auf bewusste Bauchspannung achten, die Drehbewegung wird durch den Rumpf eingeleitet. Sollte das Band doppelt zu streng sein, nur ein Bandende halten. *10 Wiederholungen/3 Serien pro Arm*

