

Moritz Kirsch/Moritz Mees/Peter Kovar/Michael Fröhlich

# GLEICHGEWICHTSTRAINING BEIM SKIFAHREN

Eine explorative Studie zur Evaluierung vorgeschalteter Gleichgewichtstrainingsprogramme auf die Regulierung der Körperschwerpunktverlagerung

## Literatur

- Boeer, J. R., Mueller, O., Krauss, I., Haupt, G. & Horstmann, T. (2010). Zuverlässigkeitsprüfung eines Messverfahrens zur Charakterisierung des Standverhaltens und Quantifizierung des Balancevermögens auf einer instabilen Plattform (Posturo-med). *Sportverletzung Sportschaden*, 24 (1), 40-45.
- Brehm, W. (1989). *Skigymnastik. Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Deutscher Skilehrerverband e.V. (2013-14). Der SKIA Sweetspot Ski Trainer. *Snowsport*, (2), 15.
- Fröhlich, M., Weirich, D., Hartmann, F., Klein, M. & Eifler, C. (2013). *Koordinationsschulung und Koordinationstraining mit dem Swissball*. Marburg: Tectum Verlag.
- Gams, A. (1988). *Ski-Fitness. Übungen für zu Hause*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Henner, N. & Holzmann, M. (2012). *Skifahren einfach. Der DSLV Lehrplan* (1. Aufl.). München: blv.
- Kirsch, M. & Mees, M. (2014). *Masterarbeit Kirsch - Mees. Trainingsplan*. Zugriff am 21. Oktober 2014 unter <http://masterarbeit.jimdo.com/>.
- Monney, H. (2013). *SKIA Sweetsport Ski Trainer. Bedienungs- und Trainingsanleitung*. Zugriff am 22. Oktober 2014 unter [www.SKIA.com/downloads/manual\\_german.pdf](http://www.SKIA.com/downloads/manual_german.pdf).
- Niedermaier, B. (1992). *Skigymnastik. Sportpraxis*, 33 (1), 12 f.
- Rieder, M. & Fiala, M. (2003). *Skier's Fitness. Konditionstraining im Skisport*. Aachen: Meyer und Meyer.
- SKIA Designs Ltd. (2014). *Kundenrezensionen*. Zugriff am 29. Oktober 2014 unter [http://www.SKIA.com/de/what\\_people\\_say/#](http://www.SKIA.com/de/what_people_say/#)
- Wasmeier, M. & Winter, S. (2007). *Pisten-fit mit Markus Wasmeier. Skigymnastik für jedes Gelände*. München: blv.

## Korrespondenzadresse

Prof. Dr. phil. Michael Fröhlich, FG Sportwissenschaft/Department of Sports Science, Erwin-Schrödinger-Straße, Gebäude 57/Raum 533, 67663 Kaiserslautern  
E-Mail: [michael.fruehlich@sowi.uni-kl.de](mailto:michael.fruehlich@sowi.uni-kl.de)