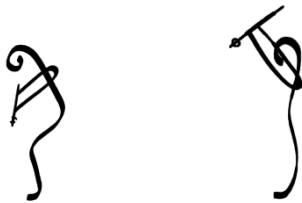


Durch einfache Aufwärmübungen wird der Körper besser durchblutet und das Verletzungsrisiko minimiert. Ihr Rücken wird elastischer und jeder Schwung zum Vergnügen.

1. **Armschwingen**

Halten Sie Ihren Schistock mit beiden Händen gestreckt vor Ihren Körper, gehen Sie in eine leichte Hocke, bringen Sie die Arme schwingvoll über den Kopf und richten Sie sich dabei auf.



2. **Kniebeugen**

Halten Sie Ihren Schistock mit beiden Händen vor die Brust und gehen Sie ein paar Mal in die Abfahrtshocke – so tief als möglich. Achten Sie dabei darauf, den Rücken gerade zu halten.



3. **Ausfallschritt**

Stecken Sie die Schistöcke neben sich in den Schnee und stützen Sie sich darauf. Ziehen Sie schwingvoll ein Bein Richtung Brust, anschließend schwingen Sie das Bein nach hinten durch.



4. **Oberkörper drehen**

Machen Sie einen Ausfallschritt, stemmen Sie die Arme nach vorne oben. Nun drehen Sie den Oberkörper einige Male so weit als möglich zur Seite des vorgestellten Beines.

