Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 11

Artikel: Die Skiausbildung im J + S

Autor: Kohl, C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994189

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Skiausbildung im J+S

Chr. Kolb, Magglingen

Noch wichtiger als in anderen Sportfächern ist beim Skifahren die Anpassung des Stoffprogramms an das Können der Teilnehmer, oder anders gesagt, der Schüler muss die Möglichkeit haben, in einen Kurs einzusteigen, wo er einerseits nicht überfordert wird, und er sich andererseits nicht langweilt, weil er alles schon kann. Auch sind die Aspekte, unter denen skigelaufen wird, verschiedenartig: Der Anfänger erwartet eine Grundausbildung, die ihm vielleicht besondere Veranlagungen deutlich macht und richtungsweisend wird für die zukünftige Spezialisierung.

Das Allroundprogramm erfasst den Hauptharst der Skifahrer und wird in zwei Schwierigkeitsstufen durchgeführt. Hier wird der mittlere und gute Skifahrer einsteigen, der lernen will, sich in guten und schlechten Verhältnissen zurechtzufinden, der auf der Piste und im unpräparierten Schnee mit Genuss fahren lernen will, und der auch eine Wanderung, einen Langlauf oder einen Slalom nicht verschmäht. Aus den zuletzt genannten Randgebieten kann sich eine besondere Freude oder Begabung für die eine oder andere Disziplin herauskristallisieren, die den Besuch der besonderen Sportfächer «Skitouren», «Skilanglauf», (später auch Skispringen) rechtfertigen.

Wer sich eher zum Alpinen Skilauf hingezogen fühlt, wird einen Kurs Alpine Wettkampfdisziplinen besuchen. In zwei Stufen durchgeführt, trägt er dem schwächeren und besseren «Rennläufer» Rechnung.

Es ist ohne weiteres möglich, bei entsprechenden Fähigkeiten direkt an einem Kurs Alpine Wettkampfdisziplinen teilzunehmen, ohne vorgängig einen Kurs Grundausbildung oder Allround mitgemacht zu haben.

Noch nicht im Programm aufgenommen, aber für später geplant ist das Kunst-Skifahren, eine Spielform des Skilaufens. Wir stellen uns darunter vor:

Spezialisierung in der Skiakrobatik und Ausbildung im Skiballett, beides Formen, die vorwiegend in Amerika grosse Erfolge feiern.

Gültig für alle Ausbildungsprogramme ist das Ski-Konditionstraining als Vorbereitung auf die praktische Arbeit. Für das Skifahren stellt die Verbesserung der Hauptkonditionsfaktoren (lokale Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit) eine wesentliche Erhöhung der Sicherheit dar, die sich positiv auf die Leistungssteigerung beim Anfänger wie beim Fortgeschrittenen auswirkt.

Die Sportfachprüfung

Es ist kaum denkbar, dass ein Schüler befriedigt von einem Skikurs nach Hause zurückkehrt, ohne seine Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt zu haben.

Darum steht am Schluss jedes Ausbildungsprogramms eine dem vermittelten Stoff angepasste Prüfung. Je mehr der Wettkampfcharakter einer solchen Prüfung zum Ausdruck kommt, desto intensiver werden die Schüler mitmachen. Dabei ist aber folgendes zu beachten: Die Durchführung muss fachgerecht, d. h. gut organisiert, regelrichtig und angemessen sein. Sie muss aber auch erlebnisgerecht sein und das Kitzeln im Bauch vor dem Antreten spürbar machen. Da helfen Startnummern, farbige Slalomstangen, eventuell Start- und Zielband usw. gewaltig mit, die Teilnehmer in richtige Wettkampfstimmung zu versetzen.

Die Prüfung besteht aus zwei Teilen: Im ersten Teil wird die Technik geprüft, im zweiten die Leistung. Die Bedingungen, um die Prüfung zu bestehen, sind auf der Rückseite aller Prüfungsblätter angegeben und werden in der Folge kurz erwähnt.

Skifahren 1, Grundausbildung

Technik:	
1. Fahrt über Wellen und Mulden	max. 1 Sturz
2. Stemmen beidseitig	
3. Schrägfahrt, seitl. Abrutschen	
4. Vier Stemmkristiania	
Leistung:	
5. Leichte Abfahrt (ca. 100 m Höhendifferenz), enthaltend die obigen 4 Elemente der Technik.	max. 1 Sturz
6. Parcours ca. 0,6 km in leicht coupiertem Gelände.	max. Idealzeit + 50 %

Zu den einzelnen Teilen: Wir fordern einfache Gelände- und Schneeverhältnisse. Es ist dem Leiter überlassen, festzulegen, was einfach ist, er bekommt die Hinweise dafür in den Ausbildungskursen zum J + S-Leiter.

Vorteilhaft wird es sein, wenn die Prüfung im gleichen Gelände durchgeführt wird, wo vorher geübt wurde. Da haben Schüler und Lehrer bereits ihre Erfahrungen gemacht, und sie werden vor Überraschungen wegen schlechter Geländewahl verschont bleiben.

Vielleicht wird es nötig sein, den Schnee für die eine oder andere Disziplin zu bearbeiten, um von einfachen Verhältnissen sprechen zu können.

Technik:

Oft ist eine Fahrt über Wellen und durch Mulden geländebedingt nicht möglich. Da kann mit der Schaufel und dem Schnee eine Wellen-Muldenbahn gebaut und präpariert und dem Können der Schüler sehr gut angepasst werden. Der Punkt für die Anfahrt muss für alle gleich, d. h. genau markiert sein.

Für das beidseitige Stemmen (Pflug) ist es wünschenswert, dass der Schnee nicht zu weich ist und nicht zu grossen Widerstand bietet. Gelände: nicht zu steil, wenn möglich flach auslaufend und keine Mulde bildend. Es wird mit geschlossenen Skis angefahren und an vorbestimmter Stelle mit dem Stemmen bis zum Anhalten begonnen.

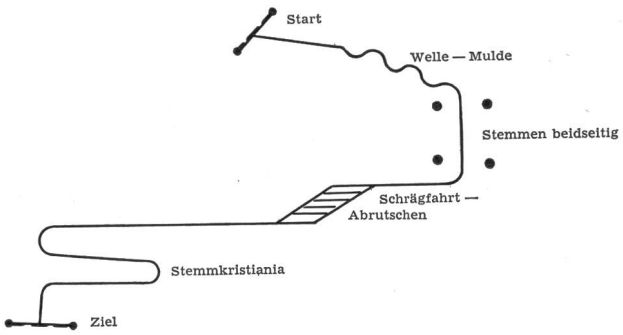
Für die dritte technische Übung, Schrägfahrt und seitliches Abrutschen, darf der Hang nicht zu flach und der Schnee nicht zu weich sein,

denn ein flacher Hang zwingt den Schüler nicht zu den angestrebten Schrägfahrformen, oder sie sind dort unnatürlich, und in der Ebene kann kein Mensch abrutschen. Anfahrpunkt, Auslösepunkt für das Abrutschen sowie Anhaltepunkt sind zu markieren. Anfahrt von links und von rechts.

Die vier Stemmkristiania sind wenn möglich in leicht führendem Schnee zu prüfen, in offenem Gelände und wenig zerfahrenem Schnee. Die Anfahrt kann von links oder rechts erfolgen.

Leistung:

Die leichte Abfahrt muss so mit Markierungen versehen werden, dass die geprüften Technikelemente an den gewünschten Stellen ausgeführt werden müssen, etwa nach folgendem Schema:



Die erzielte Leistung wird mit einer Stoppuhr festgehalten und dient zur Ermittlung der Note. Wie für den Parcours muss hier (vom Leiter) eine Idealzeit gefahren werden, das ist eine Zeit, die von den besten Schülern erreicht werden kann. Eine sehr schlechte Zeit ist kein Grund dafür, die Prüfung nicht bestanden zu haben, wenn nicht mehr als ein Sturz damit verbunden ist.

Der Parcours ist als Fahrübung mit besonderen Geschicklichkeitseinlagen gedacht, worin auch einige Meter Anstieg enthalten sein dürfen. Am besten eignet sich dafür ein coupiertes Gelände, das natürliche Hindernisse, wie Gebüsche, Hecken, Zäune, Bäume usw. aufweist. Die Streckenführung und die Aufgaben, wie die einzelnen Hindernisse zu bewältigen sind, muss eindeutig festgelegt sein.

Die Notengebung erstreckt sich auf den Technik- und Leistungsteil, wobei im ersten Teil geschätzt wird, im zweiten die Noten von der Stoppuhr geliefert werden. Die Summe der Noten aus den sechs Übungen gibt das Resultat für den internen Wettbewerb.

Die Bewertung um das Bestehen der Prüfung erfolgt auf Grund der Anzahl Stürze in den einzelnen Disziplinen der Technikprüfung. In den Übungen Nr. 1—4 darf gesamthaft nur ein Sturz vorkommen. (Ein solcher möglicher Sturz wirkt sich in der Wettbewerbsnote der betreffenden Disziplin negativ aus: Es gibt dafür 1 Punkt Abzug gegenüber der sonstigen Note.)

Im Leistungsteil darf in der Abfahrt zum Bestehen der Prüfung nur einmal gestürzt werden, wobei im Parcours mehrere Stürze in Kauf genommen werden, nur darf dabei die Zeit nicht schlechter werden als die Idealzeit + 50 %.

Notenskala für die Technikprüfung:

sehr gut	= Note 4	genügend	= Note 2
gut	= Note 3	schwach	= Note 1

für Disziplin Nr. 5:

bis Idealzeit + 10 % = Note 4

bis Idealzeit + 20 % = Note 3

bis Idealzeit + 33 % = Note 2

mehr als Idealzeit + 33 % = Note 1

Für Disziplin Nr. 6:

bis Idealzeit + 15 % = Note 4

bis Idealzeit + 30 % = Note 3

bis Idealzeit + 50 % = Note 2

mehr als Idealzeit + 50 % = Note 1

Skifahren 2 A, Allround

Technik:

1. Wellen — Mulden
2. Schrägfahrt — seitl. Abrutschen im Wechsel
3. Vier Stemmkristiania (steiles Gelände)
4. Abschwingen eines Hanges, ca. 50 m Höhendifferenz

} max. 1 Sturz

Leistung:

5. Leichte Abfahrt mit Kontrolltoren, ca. 100 m Höhendifferenz — max. 1 Sturz

Gegenüber der Prüfung in der Grundausbildung fehlt das beidseitige Stemmen, dafür kommt neu dazu «Abschwingen eines Hanges».

Dass hier die Wellen und Mulden schon etwas ausgeprägter sein dürfen als in der einfachsten Prüfung, versteht sich von selbst.

Die zweite Disziplin wird dadurch erschwert, dass ein Wechsel von Schrägfahrt und Abrutschen verlangt wird. Die Wechselpunkte sind zu markieren. Anfahrt von links und von rechts.

Für die Stemmkristiania ist steileres Gelände zu wählen. Der Stock kann hier als Hilfe benützt werden. Es ist darauf zu achten, dass zwischen den einzelnen Schwüngen keine lange Schrägfahrt eingebaut wird, sondern die Schwünge fliessend aneinandergereiht werden.

Im Abschwingen eines Hanges wird Wert auf die Beherrschung des Tempos gelegt, wie auch auf die Ausnützung des Geländes sowie den Rhythmuswechsel.

Für das Bestehen der Prüfung darf im Technikteil max. 1 Sturz vorkommen, ebenso im Leistungsteil, der aus einer Abfahrt besteht. Um die Geschwindigkeit nicht zu gross werden zu lassen, muss sie mit Hilfe von Kontrolltoren gemässigt werden. Die Idealzeit wird vom Leiter oder einem unbeteiligten, guten Fahrer aufgestellt, und die Notenermittlung geschieht nach dem gleichen Schema wie bei der Disziplin Nr. 5 Grundausbildung. Notenermittlung im Technikteil durch Schätzung, Abzug bei Sturz wie bei der Grundausbildung.

Skifahren 3 A, Allround

Technik:

1. Schussfahrt über Wellen — Mulden
2. Schrägfahrt — seitl. Abrutschen vw. und rw.
3. Vier Parallelkristiania
4. Kurzschwingen an einem Hang mit ca. 50 m Höhendifferenz

} max. 1 Sturz

Leistung:

5. Abfahrt mit Kontrolltoren (ca. 150 m Höhendifferenz) — max. Idealzeit + 35 %

Die Wellen — Mulden dürfen ausgeprägt sein, da sie nicht mit grosser Geschwindigkeit gefahren werden sollen.

Über- und Ausfahren von Wellen und Mulden mit ausgeprägter Hoch- und Tiefbewegung mit dem Oberkörper.

Schrägfahrten und Seitrutschen werden wie in der Prüfung 2 A eingeleitet, aber das Rutschen muss vw. und rw. im Wechsel erfolgen, wenigstens zweimal vw. und zweimal rw.

In einem markierten Rechteck sind vier Parallelkristiania auszuführen. Es steht den Schülern frei, die Schwünge mit oder ohne Stockeinsatz zu fahren, wichtig ist aber, dass die Kristiania zu Ende gefahren werden!

Die Kurzschwünge sollten auf dieser höheren Stufe ohne betonte Vertikalbewegung möglich sein, und die Bewertung ist auch auf diesen Punkt auszurichten.

Abfahrt mit Kontrolltoren: Auf dieser Strecke wird wiederum eine Idealzeit gefahren, die max. um 33 Prozent überschritten werden darf, um die Prüfung zu bestehen.

Für die Errechnung der Note gilt die gleiche Skala wie bei der Prüfung 2 A.

Prüfungsblatt

Skifahren 2 A
Allround

Name, Vorname: ..... Start. Nr. .....

Organisation: ..... Jahrgang .....

— **Technik**	Note	Sturz (max. 1)
1. Wellen — Mulden		
2. Schrägfahrt — seitl. Abrutschen im Wechsel		
3. Vier Stemmkristiania (steiles Gelände)		
4. Abschwingen eines Hanges, ca. 50 m Höhendifferenz		
— **Leistung**	Note	Sturz (max. 1)
5. Leichte Abfahrt mit Kontrolltoren, ca. 100 m Höhendifferenz		
Summe der Noten		Prüfung: er-füllt / nicht erf.
Rang		(zutreffendes Feld ankreuzen)

Skifahren 2B, Alpine Wettkampfdisziplinen

Technik:

1. Schussfahrt mit Wellen — Mulden	max. 1 Sturz
2. Kurzschwingen (Hang mit ca. 70 m Höhendifferenz)	
3. Temposchwünge (markiert, Hang mit ca. 70 m Höhendifferenz)	
4. Geländesprung	

Leistung:

5. Slalom, 20—30 Tore	max. Idealzeit + 33 %
6. Riesenslalom 15—20 Tore (Hang mit ca. 100 m Höhendifferenz)	max. Idealzeit + 33 %

Die Wellen — Mulden sollten nicht zu ausgeprägt sein, damit es möglich ist, mit grosser Geschwindigkeit darüber zu fahren. Die Mulden dürfen nicht übersprungen werden, sondern sie sind auszufahren. Angestrebt wird: Ruhiger Oberkörper, federnde Beine.

Beim Kurzschwingen wird auf guten Rhythmus und Tempokontrolle geachtet. Der Kanteneinsatz muss der Hangneigung angepasst sein und der Kantenwechsel soll möglichst weich erfolgen.

Die Temposchwünge entsprechen etwa Richtungsänderungen, wie sie beim Riesenslalom oder in der Abfahrt vorkommen. Der Ort der Schwungauslösung wird mit Slalomstangen markiert, ebenso der Startpunkt. Die Körperbewegungen sollen während der Schwungauslösungen auf ein Minimum reduziert sein.

Der Geländesprung wird nach seiner Ausführung (Form, Sicherheit) beurteilt, die Weite spielt erst in zweiter Linie eine Rolle. In der Grundform wird mit angehockten Beinen gesprungen, die bei der Landung gestreckt werden.

Stürze als Folge schlechter Landung dürfen nicht vorkommen.

Wer in den ersten vier Übungen nur einmal stürzt und im Leistungsteil weder im Slalom noch im Riesenslalom mehr als die Idealzeit + 33 Prozent braucht, hat die Prüfung bestanden. Um einen möglichst guten Rang im Wettbewerb zu erzielen, muss man sauber und schnell fahren können.

Skifahren 3B, Alpine Wettkampfdisziplinen

Technik:

1. Fahren einer Vertikalen (Einstock, ca. 18 Stangen)	max. 1 Sturz
2. Fahren von offenen Toren (4—6 Tore)	
3. Vorspringen	

Leistung:

4. Slalom, 30—40 Tore	max. Idealzeit + 33 %
5. Riesenslalom 20—30 Tore, ca. 150 m Höhendifferenz	max. Idealzeit + 33 %
6. Start über 20 m Distanz, 3 Versuche, der beste zählt	max. Idealzeit + 33 %

Auf dieser hohen Stufe wird von den Teilnehmern schon sehr viel verlangt. In der Technik wird eine Vertikale gefahren, die so ausgesteckt sein soll, dass voraussichtlich alle durchkommen. Die Schwierigkeit wird darin bestehen, für den ersten wie für den letzten Fahrer annähernd gleiche Bedingungen zu schaffen. Dazu sind evtl. zwei oder drei parallele Pisten nötig.

Für das Fahren von offenen Toren bestehen die gleichen Probleme, wie bei der Vertikalen. Sie lassen sich aber sicher lösen, wenn fleissig umgesteckt wird, oder mehrere Pisten zur Verfügung stehen.

Das Vorspringen einer Kante verlangt einen gut dosierten und genau bestimmten Anlauf, um für alle Fahrer gleiche Bedingungen zu schaffen. Bewertet wird nach Aufsetzpunkt im Hang, Haltung und Sicherheit.

Zur Leistungsprüfung ist kaum viel beizufügen. Slalom und Riesenslalom sind bekannt, neu könnte für viele der Start über 20 m Distanz sein. Der Start ist für alle Disziplinen von grosser Bedeutung, speziell aber für die Abfahrt. Es lohnt sich ganz bestimmt, diese Phase zu trainieren und eben zu prüfen. Die Zeitunterschiede zwischen den einzelnen Läufern sind oft ganz erstaunlich!

Die Prüfung besteht, wer folgende Bedingungen erfüllt:
Disziplinen 1—3: maximal 1 Sturz.

Disziplinen 4—6: nicht mehr als die Idealzeit + 33 %.

Wie ein Prüfungsblatt aussehen kann, zeigen folgende zwei Beispiele:

a) für jeden Teilnehmer ein separates Blatt, von den Amtsstellen erhältlich und für die Ablieferung erwünscht. (S. 318.)

Prüfungsliste

Skifahren 1
Grundausbildung

b) Ein Blatt für den ganzen Kurs, resp. für die Prüfung im Gelände

Name	Start	W.-M.		Stemmen		Schrägf.-Abrutsch		Stemm-krist.		Abfahrt			Parcours		Notensumme	Rang	Bestanden
	Nr.	Note	Sturz	N	S	N	S	N	S	Zeit	N	S	Zeit	N			

Idealzeit Abfahrt:

Idealzeit: Parcours: