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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 31 (1974)

Heft: 11

Artikel: Gewandtheit im Skifahren

Autor: Gursky, Jan / Kolb, Christof

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994991

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: 09.07.2025

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

Gewandtheit im Skifahren

Jan Gursky/Christof Kolb

Beim sportlichen Skifahren im Rahmen unseres J+S geht es keinesfalls um den rennläuferischen Spitzensport, sondern nur um die sinnvolle Ausnützung dieses als sehr wertvoll erkannten jugendgemässen Ansatzes skiläuferischer Ausbildung. Das sportliche Skifahren und der Rennskilauf erfordern vom Sportler erstklassige Körperbeherrschung, Schnellkraft, guten Gleichgewichtssinn, bestes Stehvermögen, die Beherrschung der Temposteigerung und ausgezeichnete Kondition.

Versuchen wir wieder einmal die Körperbeherrschung — Gewandtheit im Skifahren — präziser zu analysieren. Die Gewandtheit nimmt unter den physischen Fähigkeiten eine besondere Stellung ein. Sie ist mit den anderen physischen Fähigkeiten auf vielfältige Art und Weise verknüpft, steht aber auch in enger Beziehung zu den Bewegungsfertigkeiten und ist somit in besonderem Masse komplexer Natur (Harre).

Je grösser der Vorrat an bedingt-reflektorischen Verbindungen ist, um so mehr Bewegungsfreiheiten beherrscht der Sportler, um so leichter eignet er sich neue Bewegungsformen an und ist in der Lage, bereits vorhandene an sich ändernde Tätigkeitsbedingungen anzufassen, d. h. desto grösser ist seine Gewandtheit (Zaciorskij).

In Anlehnung an Hirtz verstehen wir unter Gewandtheit die Fähigkeit, erstens komplizierte Bewegungskoordinationen zu beherrschen, zweitens sportliche Bewegungsfertigkeiten schnell zu erlernen und zu vervollkommnen, drittens die Fertigkeiten zweckentsprechend einzusetzen und sie entsprechend den Anforderungen der sich ändernden Situation schnell und zweckmässig umzustellen.

Betrachten wir einen Slalomlauf eines Spitzenfahrers, so können wir wiederholt Bewegungen feststellen, die sich gegen die im Unterricht angestrebte Endform stellen. In der Wettkampfsituation muss der Fahrer oft zu Mitteln greifen, die wohl in seinem Rüstzeug vorhanden sein müssen, die er aber nur funktionell in der Wettkampfsituation anwenden wird.

Oft ist ein starker Stockeinsatz die letzte Rettung, um einen Sturz zu vermeiden. Wird jedoch jeder Schwung mit einem zu betonten Stockeinsatz gefahren, so wirkt sich dies störend auf die gesamte Fahrweise aus. Aehnlichen Effekt könnte beispielsweise auch ein Umspringen, Einbeinfahren, Rücklage haben.

Die Gewandtheit wird sicher mit Slalomfahren sehr gut geschult (Rhythmuswechsel, Reflexbewegungen, ständig ändernde Situationen) jedoch zu viel einseitiges Trainieren gleicher Bewegungen um Slalomstangen soll vermieden werden. Die Gefahr liegt im Erstarren eines bestimmten Bewegungsablaufes. Auch häufiger Wechsel des Geländes und der Schneearten wird empfohlen.

Die folgenden dem sportlichen Skifahren dienlichen Bewegungsaufgaben lassen sich gut während der Abfahrten auf Liftpisten einbauen und beleben das Training und den Skiunterricht:

Uebungen im flachen Gelände
(Hang ca. 20 Grad):

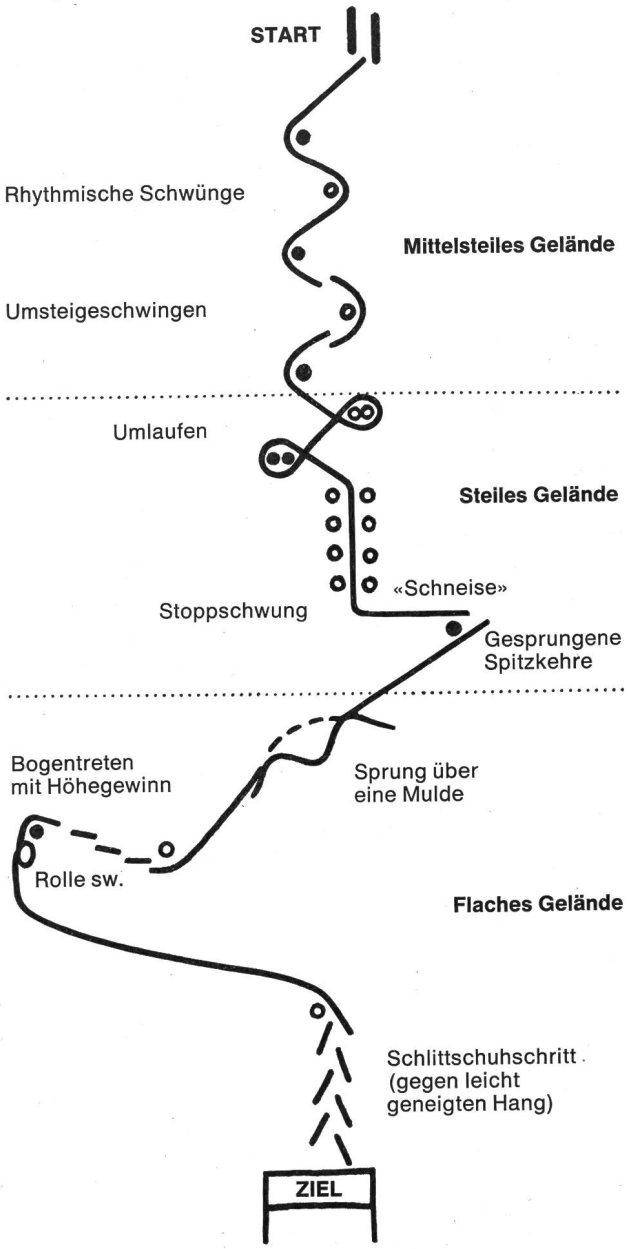
in der Schussfahrt: Abfahrtshaltung

— schneller Wechsel zwischen Vor- und Rücklage, dasselbe auf einem Ski
— Wechsel zwischen Hocke und aufrechter Haltung — Gewicht nur auf einem Ski
— von einer Spur in die andere übertreten
— Belastungswechselsprünge — auf Skienden setzen und wieder aufstehen — Entlastungssprünge — diverse Wellen und Mulden fahren, Schlittschuhschritte und Bogentreten am Hang ab- und aufwärts, Reuel-Schwünge, Charleston und anderes.

Uebungen im mittelsteilen Gelände
(Hang ca. 25 Grad):

Rhythmuswechsel beim Schwingen mit diversen Varianten (z. B. lang - kurz - lang - kurz - kurz - kurz - lang - lang). Diese und verschiedene andere Formen mit und ohne Stockeinsatz — in Vor- oder Rücklage, in der Hocke mit Stockhaltung in der Mitte — auf einem Ski usw. Schussfahrt über Bodenwellen, kleine Sprünge und die Knie an die Brust reissen — mit Absprung von einer Welle, Mulde überspringen und hin-

Beispiel



ter der nächsten Welle landen — Grätschsprünge über Bodenkanten, leichte Richtungsänderungssprünge über Bodenkanten, Kurzschwingen mit und ohne Stockeinsatz, mit verschiedenen Tempi und Radien, Kurzschwünge auf einem Ski, Bogentreten mit Höhengewinn, alle Umsteige-Formen im Wechsel und anderes.

Uebungen im steilen Gelände
(Hang bis 35 Grad):

Schnelles Ueberfahren von Wellen, Mulden und Bukkelpisten — auf einem Ski — in Vor- und Rücklage, Richtungsänderungssprünge am Hang vom Stand um 180 Grad, mit mehreren rasch aufeinanderfolgenden Richtungsänderungssprüngen, einen Bogen in Rücklage fahren, wobei gleichzeitig nur die Skispitzen gehoben werden (gute Vorbereitung für das Fahren in schwerem Bruchharsch) über Bodenkanten Vorspringen und die Knie hochreissen — nur ein Knie hochreissen — mit Ski parallel zum Boden oder Skispitzen tiefer — im Bogen hereinspringen (Richtungsänderung), Vorspringen mit Richtungsänderung und Landung auf bogenäusserem oder -innerem Ski, extremes Kurzschwingen mit kräftigem Ausschlag der Skienden mit betontem Stockeinsatz auf harter Piste — in Buckeln blitzschnelles Abstossen aus Schussfahrt mit Querstellen der Ski im Wechsel rechts und links, Seitabrutschübungen und anderes.

Diese Bewegungsaufgaben und noch viele andere sind sinnvoll in den Trainings- und Uebungsbetrieb einzubauen. Es werden damit die wichtigen Komponenten des sportlichen Skilaufs geschult, nämlich Richtungsänderung, Beschleunigung, Bremsen und reaktionsschnelle Gewandtheit auf Ski.

Die Aufbaureihen bei Einführung und Training des Slalomfahrens sind aus der Skiliteratur bekannt (einige Unterlagen sind im Leiterhandbuch J+S).

Immerhin ist es sinnvoll, auch beim Training mit Slalomstangen die oben beschriebenen Gewandtheitsübungen zu benützen.

Hier einige Beispiele:

Schulung einer Ausführungsart bei regelmässig gesteckten Slalomstangen. Alles mit: — OK-Technik — Schleuderschwung — Umsteigen — Schwungschritt — Klammern — auf Aussenski — auf Innenski — auf einem Ski (eventuell den anderen abschnallen) — Torsion — «Fuzzischwung» — nur einen Skistock benützen — «Doppelstockeinsatz» — Seitrutschslalom — Walzerslalom.

Zum besseren Beherrschen des Vorspringens können wir den Einstockslalom so stecken, dass jeder Fahrer gezwungen wird, von einer Welle abzustossen, die nächstliegende Mulde zu überspringen und hinter der zweiten Welle in neuer Fahrtrichtung zu landen. Zuletzt werden alle diese Aufgaben in einer bestimmten Reihenfolge gefordert, z. B.: Das flache Stück nach dem Start mit Schlittschuhschritt — OK — OK — Umsteigen — Umsteigen — Klammern — Doppelstockeinsatz — Vorschwingen usw. je nach Geländewahl. Die verschiedenen Aufgaben sind auch mit einem Parcours zu lösen (Bild).

Diese Uebungsreihen machen es möglich, mit allen Leistungsgruppen einen gezielten sportlichen Skilauf durchzuführen. Sie bieten Aufgabenstellungen an und berücksichtigen das Ueben mit Slalomstangen.

Aus der Darstellung der Kurven-Techniken kennen wir bei den Skifahrern typische Vertreter wie «Gleiter», «Umsteiger», «Schleuderer». Jede Technik hat Vor- und Nachteile. Jeder Fahrertyp zeigt in ganz bestimmten Situationen Stärken oder Schwächen. Um zu vermeiden, an einem «Stil» zu verharren, ergibt sich die methodische Konsequenz, dass der Lehrer, insbesondere in der Arbeit mit Jugendlichen, alle Techniken gleichermassen schulen muss.

So festigen wir nicht nur auf natürliche, jugendgemässe Weise das Fahrkönnen unserer Schüler, sondern wir geben ihnen gleichzeitig das Gefühl, mit den rennläuferischen Elementen vertraut zu sein. Wir geben ihnen mehr Selbstvertrauen und Sicherheit im Skisport.

Skifahrende Kinder sind besonders unfallgefährdet

Medizinische Statistiken aus Wintersport-Zentren beweisen, dass der Skisport auch für Kinder Gefahren mit sich bringt. Im Raume Davos/Klosters stellen Kinder im Alter zwischen 6 und 14 Jahren nur knapp 20 Prozent der Skifahrer; sie sind jedoch mit rund 35 Prozent an den typischen Skiverletzungen beteiligt. Nach den Erfahrungen der Universitätsklinik Innsbruck, die in den letzten 5 Jahren rund zehntausend Skiverletzungen behandelte, waren Kinder zu etwa 25 Prozent an diesen Verletzungen beteiligt. Auch aus Garmisch-Partenkirchen wird berichtet, dass Kinder etwa ein Drittel aller Skiverletzten stellen. Sodann ist die typische Skiverletzung bei Kindern anderer Art als bei Erwachsenen. Die Innsbrucker Chirurgen haben beispielweise festgestellt, dass die Knochenbrüche bei Erwachsenen mit 30 bis 35 Prozent an allen Verletzungen beteiligt sind, bei Kindern aber mit über 70 Prozent.
Weil das Knochengerüst eines Kindes noch nicht so stabil ist wie dasjenige eines Erwachsenen, die beim Skifahren auftretenden physikalischen Kräfte bei den Kindern aber kaum geringer sind als bei ausgewachsenen Sportlern, müssen Sicherheitsbindungen für Kinder noch präziser arbeiten als jene für Erwachsene. Leider stellt die Industrie bis heute zu wenig Kinderskibindungen her, die allen Anforderungen genügen. Beim Kauf von Skiausrüstungen sollten die Eltern in unserem Land deshalb nach Bindungen mit dem Prüfzeichen der schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) fragen.
Im weiteren können die Unfallgefahren mit körperlangen Skis, passendem Schuhwerk und warmer Kleidung vermindert werden. Die richtige Einstellung der Sicherheitsbindungen ist immer wieder zu überprüfen. Wer (zu vorsorglich) zu grosse Skischuhe kauft, gefährdet seine Kinder unnötig. Monströse Rennschuhe sind für kleine Skianfänger besonders gefährlich. Wenn die Eltern diese Ratschläge beachten, lässt sich die Selbstgefährdung der Kinder beim Skifahren auf ein normales Mass verringern. SÄI