Der Parallelschwung

Autor(en): **Sudan, Jean-Pierre**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 11

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-994065

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der Parallelschwung

Jean-Pierre Sudan, Fachleiter Ski, ETS

Der Parallelschwung steht im Mittelpunkt der heutigen Skitechnik. Wenn wir einen Wettkämpfer beim freien Skifahren beobachten, so stellen wir fest, dass er die Schwünge mit einer seltenen Leichtigkeit ausführt. Er spürt ganz natürlich die Bewegungen des Umsteigens und des Umkippens und kann auch perfekt seine Richtungsänderungen steuern.
Zwei Formen der Schwungauslösung sind hier ausgewählt und sollen als Vergleichsmöglichkeiten dienen:

A) Parallelschwung durch Hoch-Kipp-Drehen
B) Parallelschwung durch Tief-Kipp-Gegendrehen

Text und Fotos sollten dazu beitragen gewisse Bewegungen besser zu verstehen und die beiden Schwünge miteinander zu vergleichen.

Einführungsübungen

A

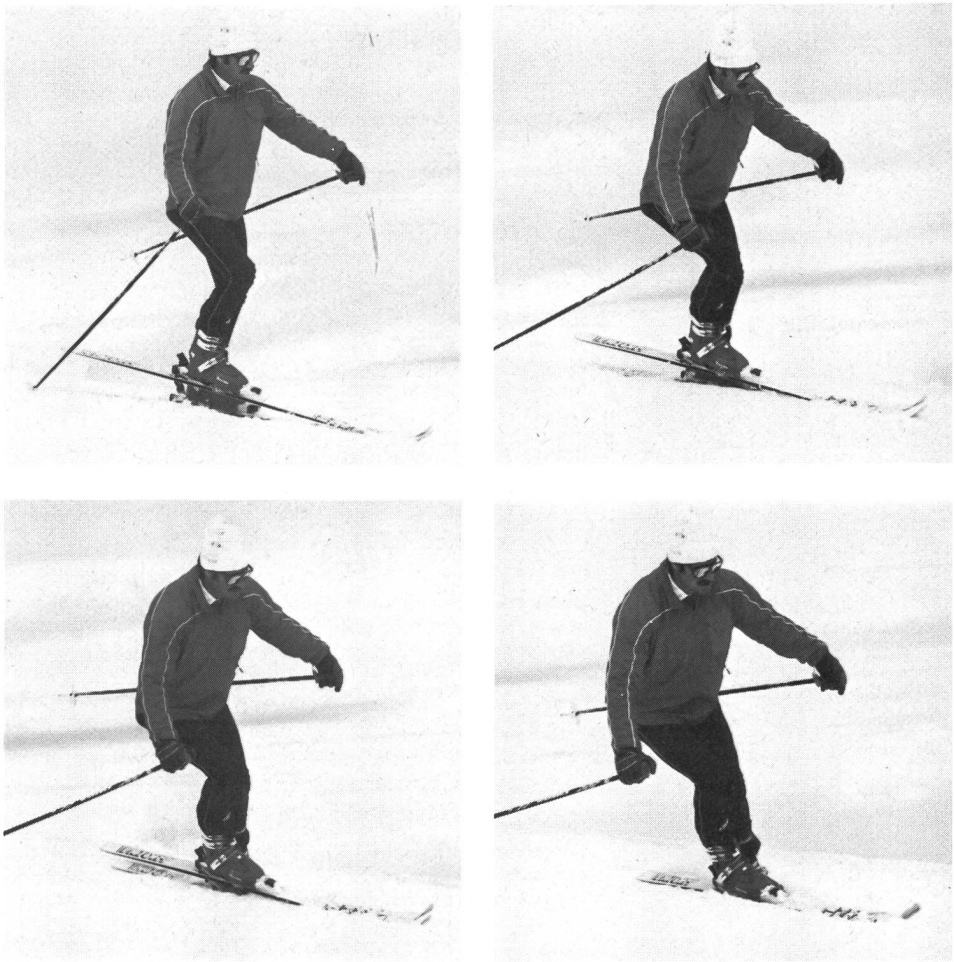
Hoch-Kipp-Drehen

- Wiederholung des Pflugschwunges und Aufheben der Pflugphase
- mit ausgeprägtem Hochgehen, Auslösen der Schwünge mit offener Skistellung
- ständiges Bemühen, die Ski einander zu nähern

B

Tief-Kipp-Gegendrehen

- Schrägfahrt mit offener Skistellung, Gewicht auf den Bergski verlegen und zurück in die Ausgangsstellung
- in der Fallinie: einen Ski leicht abheben und gegen innen kippen mit gleichzeitigem Tiefgegendrehen (genügend Geschwindigkeit, mit oder ohne Stöcke) (siehe Bildreihe) ⟶
- in der Schrägfahrt auf den Bergski umsteigen, um die Schwungauslösung vorzubereiten



Parallelschwung mit Hoch-Kipp-Drehen (A)

Schrägfahrt mit geschlossenen Ski, Beine beugen, Stockeinsatz senkrecht, Schwungauslösung mit Hochgehen – Drehen (nach vorne hochgehen, kippdrehen) und Druck auf/gegen den äusseren Ski; Tiefgegendrehen, Steuerung mit Belastungsdrehen gegen den äusseren Ski.

Begegne den Jugendlichen auf den Ski

- lass sie spüren, dass Du *sie ernst* nimmst so wie sie sind und mit dem was sie können
- zeige Dich wie *Du bist,* sage ihnen was Du beim Skifahren fühlst, denkst und in Deinem Unterricht unternehmen willst

4 Schwungphasen

Vorbereitung: Beugen der Beine
Stockeinsatz

Schwungauslösung: Strecken der Beine
Kippdrehen (Verlagern des Gewichtes auf/gegen den äusseren Ski)

Steuerung: Tiefgegendrehen mit Druck gegen den äusseren Ski

Schwungende: Schrägfahrt wieder aufnehmen

A

Schwierigkeiten	Korrektur
Gleichzeitiges Drehen der beiden Ski ist bei der Auslösung nötig	Ausgeprägtes Strecken der Beine für das Hochdrehen (eventuell sogar springen)
Die leicht geöffneten Ski natürlich locker steuern	Steuerung abwechslungsweise mit geschlossenen und leicht geöffneten Ski
Kippbewegung gegen das Innere des Schwunges	Den inneren Ski abheben und den Innenstock genügend weit talwärts einsetzen
Wirkungsvolles Tiefgegendrehen nach der Schwungauslösung	Bewusstes Drücken der Knie und der Hüften gegen das Schwunginnere mit gleichzeitigem Beugen des Oberkörpers talwärts (Hüftknick)

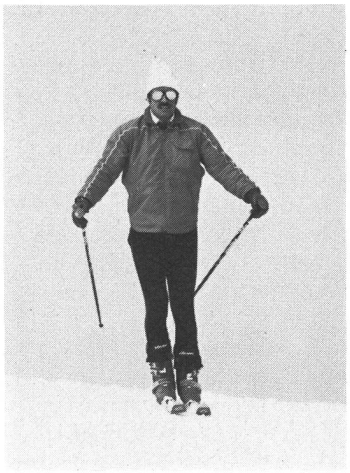
B

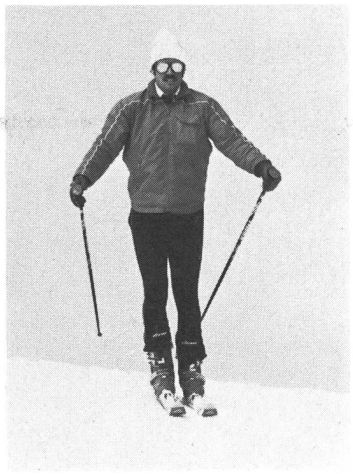
Schwierigkeiten	Korrektur
Übergang zur Beugebewegung als Schwungauslösung	Auf einem Buckel anhalten und die Gelenke rasch beugen
Nach der Auslösung in der Tiefgegendrehbewegung bleiben (Belastungsdrehen)	Den Schwung im Gleichgewicht auf dem äusseren Ski fertig fahren (Innenski abheben); keine Stockhilfe, um das Gleichgewicht zu halten
Das Gewicht auf dem Bergski halten und den Schwung mit Tiefkippen auslösen	Die hohe Körperhaltung übertreiben; die Schrägfahrt verlängern, um die Belastung des Bergski besser zu spüren, dann mit dem Beugen den inneren Stock weit genug talwärts einstecken, um das Kippen zu erleichtern; das Abheben des Innenski erleichtert ebenfalls die Bewegung
Wirkungsvolles Tiefgegendrehen nach der Schwungauslösung	Bewusstes Drücken der Knie und der Hüften gegen das Schwunginnere mit gleichzeitigem Beugen des Oberkörpers talwärts (Hüftknick)

Parallelschulung mit Tief-Kipp-Gegendrehen (B)

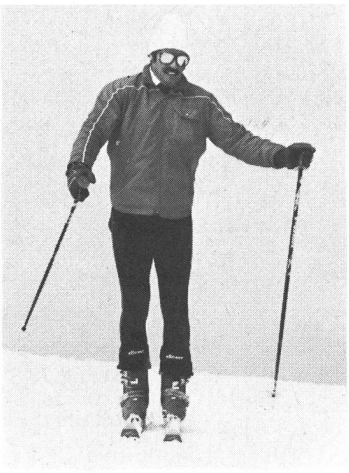
Schrägfahrt, aufgerichtete Haltung, Gewicht auf dem Bergski, Auslösung durch eine Tiefbewegung des Körpers schwangeinwärts, kurzes Beugen der Beine und Gegendrehen (= Tief-Kipp-Gegendrehen), Steuerung durch Dosierung der Aussenskibelastung.

4 Schwungphasen

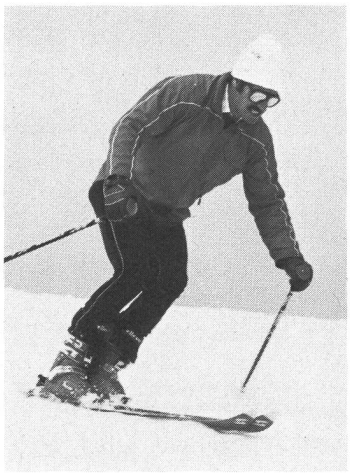


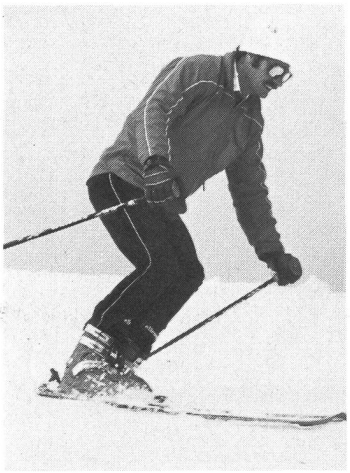


Vorbereitung: Strecken der Beine
Gewicht auf dem Bergski

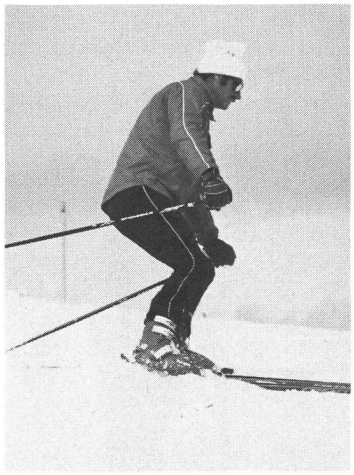


Auslösung: Kippen – Knie beugen (vorallem das äussere) – Gegendrehen





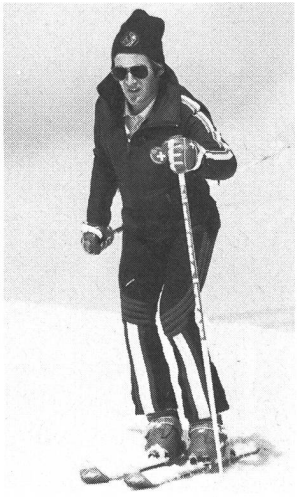
Steuern: Belastungsdrehen gegen den äusseren Ski aufrechterhalten



Schwungende: Schrägfahrt wieder aufnehmen

Fehler

Man sieht oft, dass Fahrer ihre Parallelschwünge vorbereiten, indem sie die Talschulter vorschieben (Foto 1). Dieser Fehler kommt besonders beim Schwung mit Hochdrehen vor.
Dieser erste Fehler führt regelmässig zu einem zweiten: der Fahrer versucht, den Schwung lediglich durch Drehen des Oberkörpers auszulösen (Foto 2).
Mitten im Schwung wird anstatt beschleunigt, gebremst (Abrutschen). Dieser Fehler ist eine Folge des vorangegangenen (Drehung) oder hat seinen Grund bei einem totalen Mangel an Gegendrehen. Damit ist es unmöglich, den Drehdruck gegen den Aussenski auszuüben (Foto 3).



1

2

3

Vergleich

Den gleichen Unterrichtsklassen zugehörend, werden die beiden Schwünge mit parallelen Ski ausgeführt, sei es mit offener oder geschlossener Skistellung; der Stock ist eine Hilfe; man unterscheidet bei beiden 4 Phasen

Hoch-Kipp-Drehen	Tief-Kipp-Gegendrehen
Vorbereitung in tiefer Stellung – Gewicht auf Talski – Auslösen durch Beinstrecken – Kippen – Drehen	Vorbereitung in hoher Stellung – Gewicht auf Bergski – Auslösen durch Beugen der Beine (hauptsächlich das äussere)
Neuerliches Tiefgehen – Gegendrehen (Belastungsdrehen, Drehdruck). Der Schwung verlangt viele Bewegungen; Lernziel für obere Mittelklasse	Kippen – Gegendrehen und Belastungsdrehen. Dieser Schwung ist ökonomisch, schneller und sportlicher, sagt den Jungen zu und ist ein guter Ausgangspunkt für die Wettkampftechnik
Anwendung	
Die Ski werden im allgemeinen quer zur Fallinie gestellt	Die Ski sind nahe der Fallinie
Niedrige bis mittlere Geschwindigkeit	Mittlere bis hohe Geschwindigkeit (niedrige Geschwindigkeit in Buckeln)
In schwierigen Verhältnissen	In ausgefahrenen Pisten
Fortsetzung	
Kurzschwingen	Kurzschwingen; Schulform für das Umsteigen der Wettkampftechnik (Bildreihe) ↓

Varianten: Beugedrehen – Schleuderdrehen
Die Anwendung dieser Schwünge je nach persönlichem Können, den Schneeverhältnissen und dem Gelände, wird dem Skifahrer Anreiz und mehr Wirkung verschaffen. ■

Lehre die Jugendlichen besser Skifahren

- gib Hinweise und zeige wie die Anpassung an Gelände – Schnee – Wetter – skifahrerische Absicht – erfolgt und wie funktionell richtiger und mit grösserem Genuss gefahren werden kann
- lehre sie neue skitechnische Formen
- diskutiere mit ihnen skitechnische Fragen
- fördere die Entwicklung zum selbständigen Skifahren durch abschnittweises Fahren – allein – in 2er-, 3er-, 4er-Gruppen – in der Gesamtgruppe – mit entsprechender Aufgabenstellung
- lehre sie, sich selbst und andere beobachten
- korrigiere sie mit Hinweisen und Übungen
- lehre sie Sicherheitsverhalten anwenden und das Spannungsfeld genussvolles Fahren – sicheres Fahren ständig im Bewusstsein halten

Führe die Jugendlichen und erziehe sie zu selbständigen Skifahrern

- zeige woran Du selber Freude hast und worauf Du aus Sicherheits- und anderen Gründen verzichtest
- stelle Dein eigenes Verhalten und ihr Verhalten als Skifahrer zur Diskussion
- führe sie in Situationen, die herausfordern
- bewahre sie vor ernsthaften Gefahren
- diskutiere mit ihnen die Gestaltung des Unterrichts: die Wahl der Abfahrten, Unterrichtsinhalt und -organisation
- gib ihnen im verantwortbaren und sinnvollen Rahmen Freiraum für eigene Entscheide und Gestaltung
- begründe Dein Handeln, wenn Du gegen ihre Meinung entscheiden musst