Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 18 (1961)

Heft: [10]

Artikel: Konditionstraining für Skifahrer

Autor: Weber, Urs / Brunner, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990845

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: 09.12.2025

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

Konditions-training für Skifahrer

Text: Urs Weber
Einleitende Worte: Hans Brunner
Zeichnungen: Wolfgang Weiss
Photos: Victor Wyss, Biel

Unsere Blicke richten sich zuerst nach dem Preis. Auch die verehrten Leser werden angesichts des nahenden Winters Preise anpeilen oder bereits angepeilt haben; weil nicht alle gleich hoch zu recken vermögen, werden es auf ungleich hohen Tablaren plazierte sein. Freuen würde uns, unter den Lesern Mädchen und Burschen zu wissen, die zu den wertvollsten und daher höchsthängenden emporschielen, ... vorausgesetzt natürlich, dass sie es mit realen Gründen tun. Auch auf den «unteren Stufen» gibt es Preise und Preischen in Menge, aufgereiht auf dem zweithöchsten, dem vierten und dritten Brett. Alle sind erstrebenswert. Sogar der Unbekannte aus dem Harst der Sonntagsskifahrer, der nur bis zum ersten Tablar zu haschen vermag, braucht sich nicht zu beklagen, denn auch ihm winkt ein königlicher Preis: ein ganzer Ski-Winter. Das heisst flimmernde Eiskristalle im Sonnenlicht, herrliche und sogar phantastische Abfahrten, geheimnisvolle Spuren durch märchenhafte herausgeputzte Wälder. Teuren, alten Bekannten gleich klopfen diese Attribute reinsten Erdenglücks lange vor der Zeit bei uns an. Darauf wiederholt sich Herbst für Herbst das erste der kommenden Wunder: das Herz tut mit, klopft heftig und erwartungsfreudig.

Zu allen Zeiten stand im Bereiche des Sportes vor dem Preis der Schweiss. Um mit Erfolgsaussichten nach Preisen zu streben, hat jeder, wo immer seine Ziele liegen mögen, etwas Grundlegendes zu erarbeiten: die gute Kondition.

Kondition heisst u. A. «Körperliche Verfassung». Also weist der Ausdruck auf einen Zustand hin.

Eine gute Kondition ist demnach etwas, das erworben werden muss, mit Schweiss und redlichem Bemühen.

Wer ohne ausreichende Kondition Ski fährt, gleicht einem Hochstapler. Er wirft mit etwas um sich, das er nicht hat, lebt also über die Verhältnisse. Betrüge pflegen in der Regel eines Tages aufzufliegen. Bei dieser Affäre landet der Hochstapler im Gefängnis, der hochstapelnde Skifahrer im Spital.

Gute Technik bei mangelhafter Kondition ist kurzfristig denkbar, das Zustandekommen einer zählbaren sportlichen Leistung aber unmöglich.

Ungenügende Kondition richtet mit fortschreitender Ermüdung die beste Technik zu Grunde.

Das Ausmass des Spasses am Skisport ist abhängig von der Konditions-Qualität.

Die Versicherung schützt vor den finanziellen Folgen des Unfalles, gute Kondition aber ist die beste Versicherung gegen den Unfall.

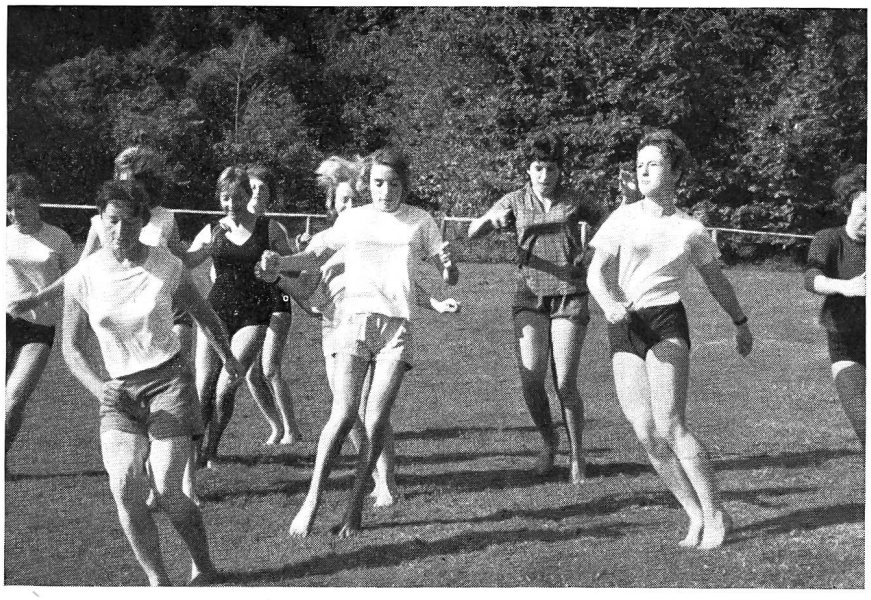
Neben der physischen Kondition existiert eine geistig-seelische. Wer über den Durchschnitt hinaus will, muss auch dieser Art von Kondition solide Grundlagen geben.

Der Weg zu guter Kondition ist lang und heiss. Legt man ihn in blumige Wiesen und schattige Wälder statt in geisttötende Einöden, wird er kürzer, mitunter sogar reizvoll.

Eine gute Kondition heisst, Dinge wie Organkraft, Nervenkraft, Muskelkraft, Elastizität und Muskelschnellkraft, Gelenkigkeit, Ausdauer haben — Trägheit, Steifheit, Verkrampfung, Uebergewicht, überwunden — Nikotin, Alkohol, andere Genussgifte, vergessen haben.

Viele Wege führen nach Rom. Die Marschrichtung für gewöhnliche Sterbliche aber weist immer nach Süd.

Auch zur guten Kondition führen mancherlei Wege. Die allgemeine Marschrichtung ist durch die moderne Trainingslehre in grossen Zügen vorgezeichnet. Diese zu beleuchten, ist Zweck der nachfoldenden Ausführungen. Brunner



Anleitung für Skifahrer

Die gewaltige Breitenentwicklung des Skisportes im letzten Jahrzehnt, und die damit verbundene Leistungssteigerung der Spitzenklasse, sind unleugbare Tatsachen. Das wissenschaftlich fundierte Training tritt an Stelle des dilettantischen Pröbelns. Technische Vollkommenheit allein genügt nicht mehr, um an der Spitze mitzutun. Immer mehr tritt das athletische Moment in den Vordergrund. Die athletische Kraft aber basiert weitgehend auf einer eisernen Reserve — der Kondition.

Nicht nur dem aktiven Wettkämpfer sei diese Anleitung gewidmet. Nein, vor allem auch dem jungen Skibegeisterten möchte ich einen Weg zur persönlichen Leistungssteigerung aufzeichnen. Und nicht zuletzt muss sich auch der sogenannte Sonntagsskifahrer vorbereiten, um den Ansprüchen, die er an sich stellen wird gewachsen zu sein. Die Unfallstatistik beweist mit erschreckender Deutlichkeit, dass viele Skiunfälle auf konditionelles Ungenügen zurückzuführen sind.

Leistungssteigerung — Leistungsgrenze, ein Problemkreis, dessen letzte Erkenntnisse noch fehlen, und wenn ich im folgenden Uebungen zur Verbesserung der persönlichen Leistungsfähigkeit anführe, so lasse ich mich dabei immer vom Gedanken leiten, dass alles mit Mass betrieben, zum Nutzen der Gesundheit sei. Massvolles Ausschöpfen der körperlich-seelischen Möglichkeiten — ein Grundsatz, der am Anfang jeder Leistungsforderung stehen soll! Da eine Leistungssteigerung zudem nur möglich ist, wenn eine Vielzahl mitbestimmender Faktoren, wie Trainings- resp. Gesundheitszustand, persönliche Einstellung, Umwelteinflüsse usw., zusammentreffen, muss diesem Umstand Rechnung getragen werden, indem das Training den zu vollbringenden Leistungen und den zu erwartenden Belastungen angepasst wird. Eine gut durchdachte Aufbauarbeit wird daher das Zünglein an der Waage bilden. Der Enderfolg wird von einer schrittweisen Steigerung der Belastung abhängig sein. Und diese schrittweise Steigerung wiederum ist nur möglich, wenn sie sachlich und seriös vorgeplant wurde.

Ziele des Konditionstrainings

- Steigerung von Ausdauer und Schnelligkeit (Organschulung).
- Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit.

Verbesserung von Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Lagegefühl, Reaktionsvermögen, Konzentration, Mut und Einsatzwille.

- Kräftigung der beim Skifahren am meisten beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen.

Stoff-sammlung

Laufübungen zur Verbesserung von Ausdauer- und Schnelligkeit (Organschulung)

Kurze Distanzen (10-80 m)

Starten aus allen Lagen: Sitz-, Bauch- und Rückenlage.
Verfolgungsrennen zu zweien.
Starten aus dem Vierfüsslergang.
Fallstart — Kräftiges Wegtreten aus dem Vorfallenlassen des Körpers.
Tretlauf — möglichst viele Schritte auf eine Distanz von 10 m (Knieheben!).
Tretlauf auf Steigungen (20—30 m). (Weicher Boden!)
Tretlauf im knietiefen Wasser.
Steigerungslauf (30—80 m).
Hangabwärts-Treibenlassen (Beschleunigung)
Temposchulung über 30—80 m, im Intervall-Prinzip. Z. B. 5- bis 10mal 30-m-Schnellauf mit 30 bis 60 Sekunden Intervall-Pause.

Mittlere Distanzen (300-600 m)

Im Gelände:
Waldlauf auf weichem, elastischem Boden.
• Rhythmuswechsel, «Fahrtspiele».
Steigerungslauf, Tempowechsel.
Steigungen und Gefälle in scharfem Tempo (30—60 km), mit dazwischen liegenden flachen Strecken zur «Erholung».
Intervall-Läufe über 300 bis 600 m in mittlerem Tempo.

Seilspringen

(Alle Uebungen im Intervall-Prinzip.)

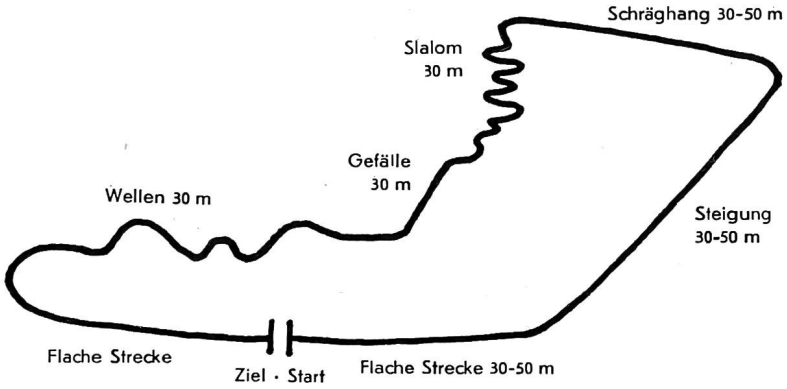
Laufen an Ort.
Laufen vw. mit oder ohne Wechsel.
Hüpfen beidbeinig, im Zwei- und Eintakt.
Hüpfen auf einem Bein, im Zwei- und Eintakt.
Doppelkreisen («Pfeffer und Salz»).

Hindernislauf

Natürliche Hindernisse im Gelände (Baumstämme, Mäuerchen, Graben, Mulden, Bäume etc.).
Künstliche Hindernisse in der Halle (Langbank, Pferd, Barren, Kasten, Sprossenwand etc.)

Parcoursformen:

Beispiel



Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Geschicklichkeit

Gymnastik (Partnerübungen).
Bodenturnen
Gleichgewichtsübungen
Sprungschulung
Trampolin-Springen
Schräghang-Laufen
Waldslalom
Ballspiele

Gymnastik
(Partnerübungen mit Stab)

Fortgesetzt Vorlaufen — Zurückpendeln

Einander zugewendet, Sitz, Beine gegrätscht, Stab mit beiden Händen festhalten: Nr. 1 zieht rw. und zwingt darum Nr. 2 zu einer Rumpfbeuge vw.

Rücken an Rücken, ein Stab in jeder Hand, Rumpfbeugen sw. mit Nachwippen.

Rücken an Rücken, Stab in Hochhalte: Nr. 1 «buckelt» Nr. 2 bis zum Ueberrollen rw. (Beine spät ankippen).

Kosakentanz, Kauerstellung, einander zugewendet, r. Bein sw. gestreckt, Stab auf Schulterhöhe: hüpfend das Standbein wechseln.

Bodenturnen
Rolle vw. und rw. einzeln und fortlaufend.
• Aufbau Salto vw.
Hechtrolle in die Höhe.
Hechtrolle in die Weite.
Handstand — Handstandüberschlag.

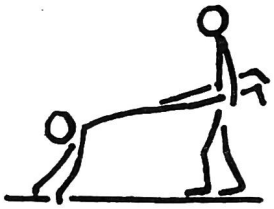
Gleichgewichtsübungen
(Baumstämme, Langbank etc.).

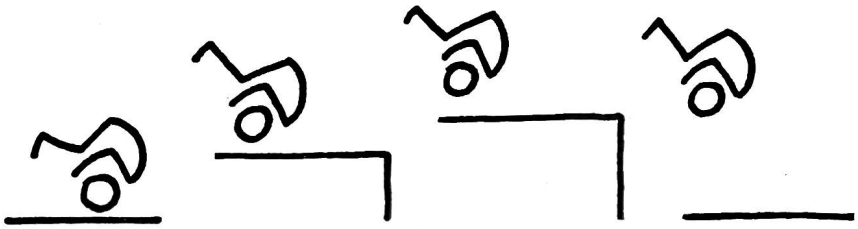
Gehen vw. und rw. mit und ohne Drehung.
• Kauergang.

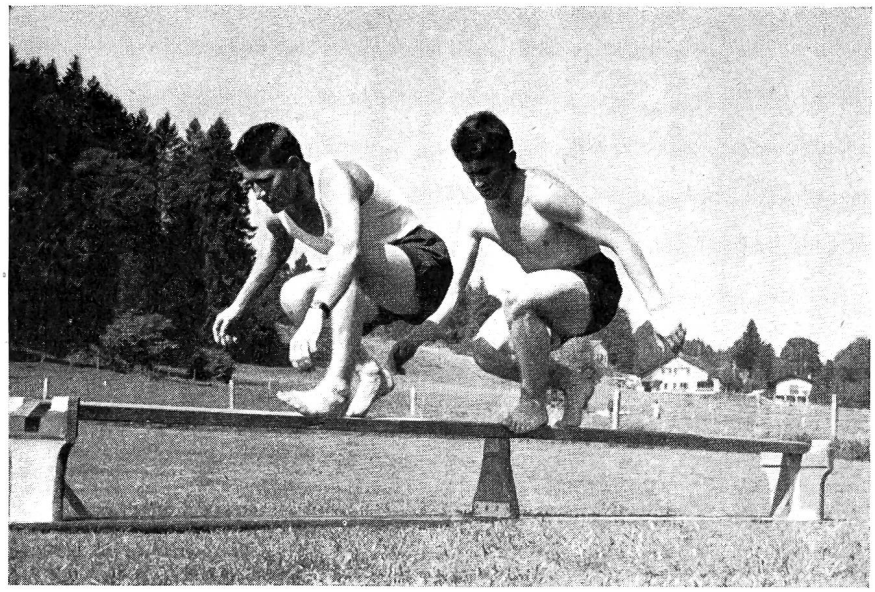
Leichtes Laufen, auch mit Ueberkreuzen der Beine.
• Ausfallschreiten.

Den Baumstamm resp. die Langbank seitlich übermessen.
Aus Stand abwechslungsweise vorbeugen auf die Knie — Aufstehen.

• Trainingsanzug ausziehen — anziehen.
• Partnerübung: Liegestützgehen.
Wer bringt den Gegner vom Baumstamm herunter?







Sprungschulung
(Absprung beidbeinig.)

Partnerübung: Vorwärtsspringen aus tiefer Hocke — Partner zieht in der Bewegungsrichtung.
Streckübung mit Anhocken der Beine.
do. in Bewegung, hangabwärts.
Sprung auf Kasten, Langbank etc. Niedersprung in fortgesetztem Wechsel.
Ueberspringen von Sprungseilen in 40 bis 60 cm Höhe.
do. mit Betonen des Anhockens und Ausstreckens zur weichen Landung.
«Sprungwedeln» an leichtem Hang, oder in der Halle mit Langbank.

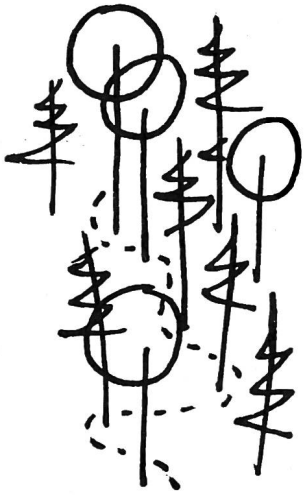
Trampolin-Springen

Federn mit Landen auf den Füssen.
Betonung auf Streckung und Höhe.
Federn — Anhocken — Ausstrecken zur Landung, mit zweimaligem Zwischenfedern.
Fortgesetztes Federn mit Anhocken und Ausstrecken.
Abfahrtsstellung — «Schlagwellen» ausfedern, durch fortgesetztes, schnelles, kräftiges nach Untendrücken des Federtuches.
In aufrechter Körperhaltung schnelles seitl. Verschieben der Beine (Kurzschwingen).

Schräghanglaufen

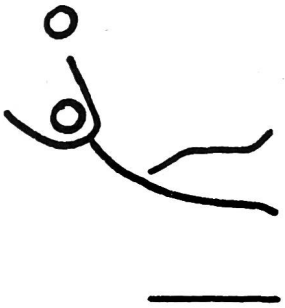
Tretlauf in Schlangenlinien.
Galopphüpfen dem Hang entlang.
Kurvenlaufen mit Galoppwechsel.
In «Schrägfahrt» beidbeinig sw. abwärts Hüpfen.

Waldslalom
(30 bis 70 m Höhendifferenz)



Spiele

Volleyball, Sitzball, Fussball (Kleinfeld), Hallenhandball.



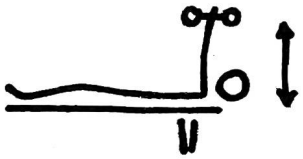
Übungen zur Kräftigung der beim Skifahren am meisten beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen

Alle Uebungen im Intervall-Prinzip ausführen! (10—20 Sek. mit doppelt so langer Pause).

Arme — Schultergelenk
Rumpf — Rücken
Bauchmuskulatur
Hüftgürtel
Beine
Alle Uebungen im Intervall-Prinzip ausführen ! (10—20 Sek. mit doppelt so langer Pause).

Arme · Schultergelenk

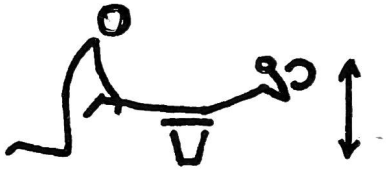
Alle Liegestützformen (Boden, Stuhl, Langbank, Hang, Kopf talwärts, Holzzaun, Partner).
Alle Klimmzugformen (Stange, Tau, Reckstange, Ast, Holzzaun, usw.).
Handstandstehen mit und ohne Hilfe.
Alle Kräftigungsübungen mit Veloschlauch, Expander, Zugapparat etc.
Hantelübungen 2 kg — Trichterkreisen — Pendelschwünge — Armkreisen.
Hanteln 17 kg — Hochstossen aus Schulterhalte — im Stand — im Langsitz — • in Rückenlage auf der Langbank.



Rumpf · Rücken

Alle Formen von Rumpfbeugen vw.
Alle Formen von Aufbäumen rw. aus Bauchlage.
Aus tiefer Hocke aufstehen gegen Widerstand (Oberkörper aufrecht).
Mit Veloschlauch: Kauerstellung auf dem über den Nacken geführten Schlauch — Körper aufrichten und durchstrecken.

• Heben und Senken des Rumpfes in Bauchlage auf der Langbank (ohne Gewicht und mit Gewicht).



Bauchmuskulatur

Sitz, Arme verschränkt, Beine 20 cm vom Boden heben: Beinschlag, Beinscheren, Beine anhocken und vorstrecken.
«Ruderübungen» mit dem Veloschlauch. Kräftige Stossbewegungen der Beine, mit gleichzeitigem Zug der Arme.
Aufrichten und Vorbeugen aus Rückenlage — Füsse fixiert. (Mit Partner auf Langbank, ohne und mit Gewicht — Medizinballwurf gegen Hallenwand am Hang bergwärts).

Hüftgürtel

• Seitenlage, Arme in entspannter Hochhalte, Füsse fixiert (Partner), — Aufbäumen sw. und Senken zur Seitenlage.

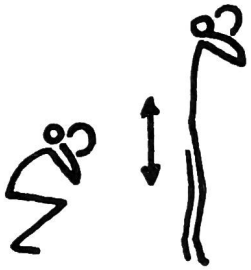
• Langsitz, Beine fixiert, Arme in entspannter Hochhalte — Fortgesetztes Rumpfkreisen links und rechts herum.

• Rückenlage, Schultern fixiert, Beinheben zur Hochhalte und fortgesetztes Beinkreisen links und rechts herum.

• Zwei Kreise am Boden (z. B. eine Schnur in Figur 8 auslegen).
Beine überkreuzen und treten so rasch wie möglich vom einen in den andern Kreis.
do. mit Galopphüpfen und überkreuzen der Beine.

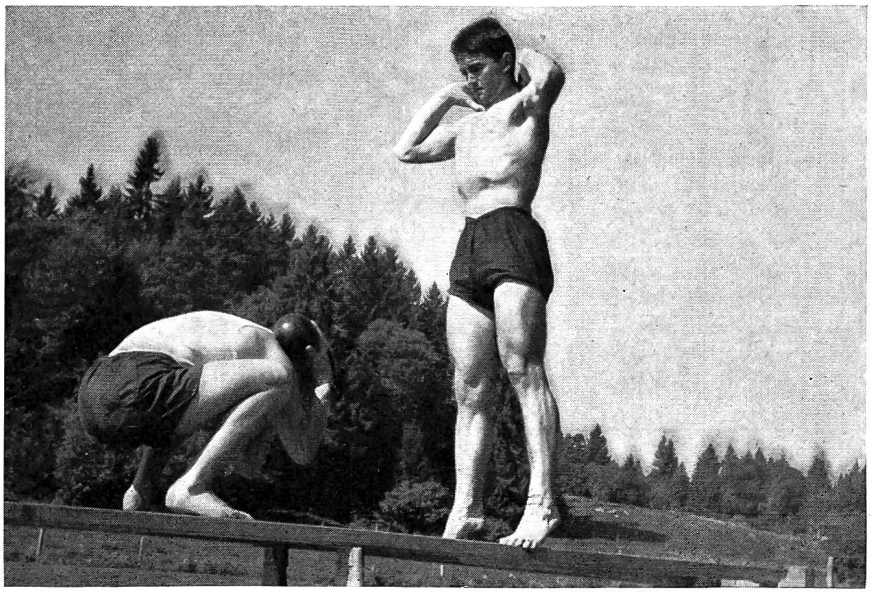
Beine

Laufen an Ort mit Knieheben, jeweils 7 bis 10 Sek., in sehr schnellem Tempo.
Doppelhüpfen mit ständiger Ortsveränderung, auf kleinem Raum und in sehr schnellem Tempo.
Do. mit Sprungseil aus leichter Kniebeuge.
Tretlauf im Liegestütz an steilem Hang.
Hochstandwechsel, mit Partner erst, dann einzeln.



• Strecksprung aus tiefer Hocke (Abfahrtsstellung), auch mit Gewichten (z. B. 17 kg Hantel in Nackenhalte, oder mit gleichschwerem Rucksack).

• Rückenlage, Beine angezogen. Partner umfasst die Fussgelenke und liegt mit der Brust auf die Fussohlen. Fortgesetztes Hochstossen des Partners.
• Grätschstand auf zwei Langbänken, Hantel 17 kg in Nackenhalte. Fortgesetztes schnelles Wippen zur tiefen Hocke.
Mit Scheibenhantel halbes Körpergewicht: 5 tiefe Kniebeugen in 20 Sek. 30 Sek. Pause, 5 bis 8 mal.



Trainings-Gestaltung

Beispiel eines Jahresplans.

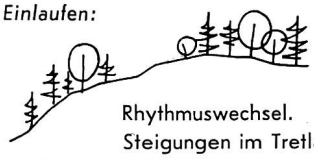
Zeitspanne:	Trainingsperiode:	Ziel:	Trainingsstoff (die Beispiele der Aufbauperiode gelten pro Woche):
April bis Mitte Juni	Ruhe durch aktive Erholung	Körperliche Erholung Seelische Entspannung	Wandern, evtl. Mannschaftsspiele (keine Meisterschaft).
Mitte Juni bis Mitte August	Uebergangstraining	Beibehalten der Grundkondition	2mal Leistungsgymnastik (5 Uebungen). Dazu Spiele, Schwimmen, Wasserspringen, Trampolinspringen, Rudern, Wandern, Touren etc. 1 Waldlauf à 30 Minuten, Rhythmuswechsel, Leichtigkeit.
Mitte August bis Mitte September	Aufbautraining	Steigerung der Organkraft Verbesserung der Körperbeherrschung Verbesserung der Reaktionsfähigkeit Schulung des Konzentrationsvermögens Schulung des Kampfgeistes	3mal Leistungsgymnastik. 1mal Rudern oder Velofahren (max. 6 resp. 30 km). 1mal Waldlauf à 30 Minuten. Wechsel von Tempolaufen und Steigerungslauf, sowie ruhigem Lauf in kupiertem Gelände. Oder Ballspiele.
Mitte September bis Beginn Schneetraining	Haupttraining	Tägliches Training	4mal Leistungsgymnastik. 2mal Geländelauf oder Intervall-Lauf. Steigungen und Gefälle in schnellem Tempo. Waldslalom und Schräghanglaufen. Ballspiele.
Mitte November bis Ende Dezember	Haupttraining auf Schnee	Verfeinerung der Technik Schulung des Durchstehvermögens	Abfahrt — Slalom — Riesenslalom. Leichte Wettkampftätigkeit.
Januar bis Ende März	Wettkampftraining	Beibehalten der guten Form	Dehnübungen — Leichte, lockernde Gymnastik. Waldläufe. Circuit-Training (in Halle oder Zimmer).

Drei Lektionsbeispiele für die Aufbauperiode

Im Gelände

Dauer: 100 Minuten.
Vorbereitung: Einlaufen/Gymnastik 20 Minuten.
Leistungsschulung: Organschulung/Leistungsgymnastik/Spiel 70 Min.
Beruhigung: Duschen 10 Minuten.

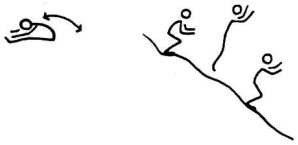
Einlaufen:



Rhythmuswechsel.
Steigungen im Tretlauf.
Gefälle Tempobeschleunigung.

Gymnastik:
Arme/Schulter

Rumpf Beine

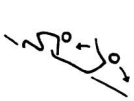


Organschulung: Intervall-Läufe über 50—80 m.
Und zwar: Gelände leicht steigend.
Ausführung: 10mal mit 2 Minuten Intervallpause.

Leistungsgymnastik: Jede Uebung während 20 Sek. so oft und intensiv wie möglich. (Pause: 40 bis 50 Sek.)

Arme: Liegestütz
Klimmzüge

Rumpf: Rumpfbeugen vw. / Hüftkreisen



Beine: Tiefe Kniebeuge
Wald-Slalom

Spiel: Kleinfeldfussball (4er Mannschaften)

Beruhigung: Duschen.

In der Halle

Dauer: 100 Minuten.
Vorbereitung: Einlaufen / Gymnastik 20 Minuten.
Leistungsschulung: Organschulung / Leistungsgymnastik / Spiel 70 Minuten.
Beruhigung: Duschen 10 Minuten.

Einlaufen: Gehen im Wechsel mit Laufen.
Laufen vw. rw. sw.
Schlangenlinien.
Hopser-Galopphüpfen.
Laufen mit Ueberkreuzen der Beine.

Gymnastik: Dehnübungen, Schwungübungen.
Beinschwingen vw. rw.
Beinkreisen einwärts und auswärts.
Rumpfkreisen.

Organschulung:
Schwarz-Weiss-Verfolgungsrennen (Panther und Affe).
5 x Hallenlänge durchspurten, 30 Sek. Pause.
5 x Hallenlänge durchspurten gegen Widerstand (Veloschlauch/Partner).
Velomäntel im Kreis auslegen — 5 Runden Doppelhüpfen, 1 Min. Pause zwischen den einzelnen Runden.

Leistungsgymnastik

Arme: Wieviel mal/Min. — Liegestütz/Wegschnellen.

Rumpf: Hüftkreisen.
Med.ball gegen Wand.

Beine: Tiefwippen. Strecksprung.

Spiel: Hallenhandball.

Beruhigung: Duschen.

Heimtraining

(Zimmer bei offenem Fenster).

Dauer: 60 Minuten.
Vorbereitung: «Aufwärmen» 10 Minuten.
Leistungsschulung: Leistungsgymnastik 30 Minuten.
Beruhigung: Duschen, Selbstmassage 20 Minuten.

«Einlaufen»: Hüpfübungen.
Leichtes Treten an Ort.
Ferse/Fussspitze Abrollen hin und her.
Beinkreisen einwärts und auswärts.

Gymnastik: Dehnübungen.
Fersensitz — Wippen zum Sitz zwischen den Unterschenkeln und Aufrichten zum Kniestand.

Organschulung und Leistungsgymnastik:

Laufen an Ort mit Knieheben, 7 bis 10 Sek. in sehr schnellem Tempo. (20—30 Sek. Pause.)
Das Ganze 5—10 mal.

Liegestütz auf einem Stuhl
Armbeugen — Wegschnellen — Zurückfallen usw.

Gleichgewichtsübung auf dem Stuhl: Hockstandwechsel auf dem l. und r. Bein.
Spielbein wird gestreckt nach vorne geführt.

«Ruderübung» mit dem Veloschlauch.

Kräftige Stossbewegung der Beine, mit gleichzeitigem Zug der Arme.

Zwei Kreise am Boden (z. B. eine Schnur in Figur 8 auslegen).
Beine überkreuzen und treten so rasch wie möglich von einem in den andern Kreis.

Strecksprung aus tiefer Hocke, nach einmaligem Nachfedern erneut hochschnellen.

Beruhigung: Duschen, Selbstmassage.