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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [11]

Artikel: Gute Korrektur - verfeinerte Spur : Eine Studie zu methodischen Problemen des Skilaufs

Autor: Weber, Hans / Altorfer, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991187

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: 08.08.2025

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

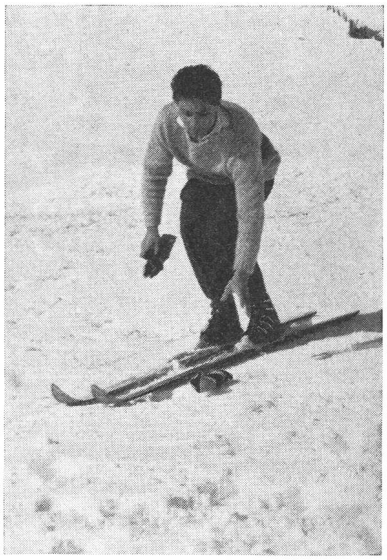
Gute Korrektur — verfeinerte Spur

Eine Studie zu methodischen Problemen des Skilaufs von Urs Weber und Hans Altorfer. — Fotos: Hugo Lörtscher

Die zum Teil stürmischen Diskussionen rund um die Skitechnik sind verebbt. Die Standortbestimmungen, allenthalben aufgezeichnet, führten in ihrer Synthese zu einer natürlichen, bewegungsbetonten Mittelform, die dem modernen Skilauf das Aussehen erfrischender Jugendlichkeit verleiht. Die Beruhigung im Sektor Technik verlangt eine Verlagerung unseres Interesses auf das Gebiet der *Methodik*. Wenn wir selbstkritisch und objektiv sind, so stellen wir fest, dass vieles zu verbessern wäre. Wir wollen nicht Gefahr laufen, der routinemässigen schematischen Form des Unterrichtens zu verfallen.
Der folgende Beitrag soll anregen und veranschaulichen, wo der Hebel anzusetzen wäre. «Wie können grobe technische Fehler behoben werden?» heisst die Frage, mit der wir uns etwas eingehender beschäftigen wollen. Die klassischen Fehler-Formen und der Weg ihrer «Heilung» sind hier in Wort und Bild festgehalten. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchten auffordern zur Mitarbeit, zum Experimentieren, um einen Weg zur Verbesserung und Vertiefung des Unterrichtens zu öffnen. Wir suchen nach Uebungen, die Erfolg versprechen und verzichten bewusst auf die korrigierenden Einwirkungen von Schnee- und Geländewechsel. Mitbestimmend bei der Uebungswahl waren die praktische Erfahrung und die Erkenntnis, dass nur extreme Formen zum Ziele führen.

Ein «ergreifendes» Bild, das uns so richtig die Unbeholfenheit des Skianfängers vor Augen führt. Die verkrampfte Haltung ist äusserlich gekennzeichnet durch die blockierten Hüft- und Kniegelenke. Der gespannte, fast komisch wirkende Gesichtsausdruck widerspiegelt das ängstliche Zögern, das beklemmende Gefühl des Ungewohnten («Seele in Rücklage»).
Durch wohldosierte Angewöhnung werden die Hemmungen überwunden. Das Rezept zur «Gesundung» ist in abwechslungsreichen spielerischen Fahrübungen zu finden. Dabei sollen vor allem Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult werden.

Fahrübungen in Fallinie



Beweglichkeit:

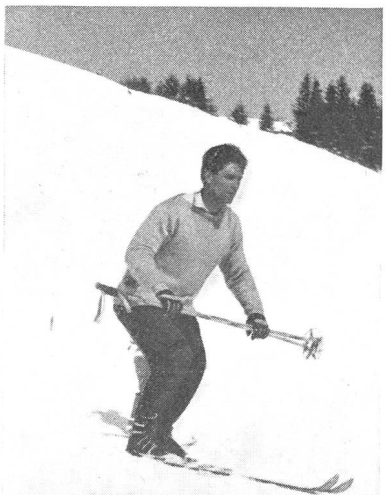
Stöcke waagrecht quer vor sich halten. Wippen im Zweitakt oder Walzerrhythmus (kann auch als Partnerübung ausgeführt werden.
Stocktore fahren. Die Tore können hoch, tief und in verschiedenen Abständen gesteckt werden.

Gleichgewicht

Handschuhe aufheben (Wettkampfform: Wer liest mehr Handschuhe auf?) Abwechselnd auf einem Ski fahren.

Eine weitere Uebung:

Seitwärts treten (auch im Polkatakt).

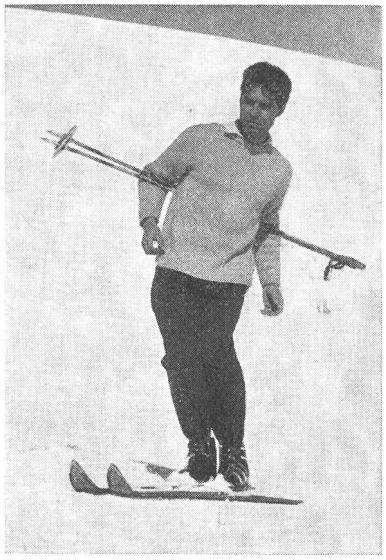


Schrägfahrt

Grundpfeiler der modernen Fahrweise. Ursprung vieler Fehler.

Die «klassischen Formen» im Bild:

Der Hang zum Berg hin, jedem Anfänger eigen, führt zur unnatürlich verdrehten Oberkörperhaltung.
Schlechte Gewichtsverteilung durch zu starkes Belasten des Bergskis hat eine unstabile Ausfallstellung zur Folge.



Korrektur:

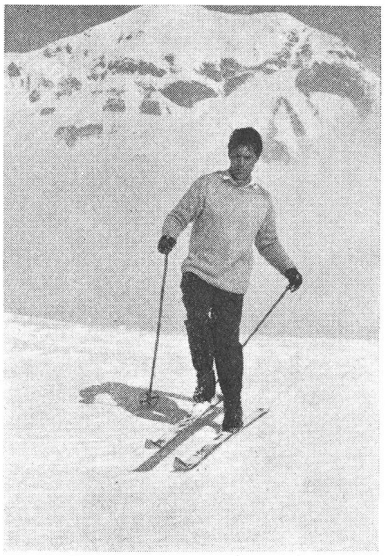
Die Skistöcke unter den Armen vergrössern die Hebelwirkung. Die Haltung des Oberkörpers wird verbessert.

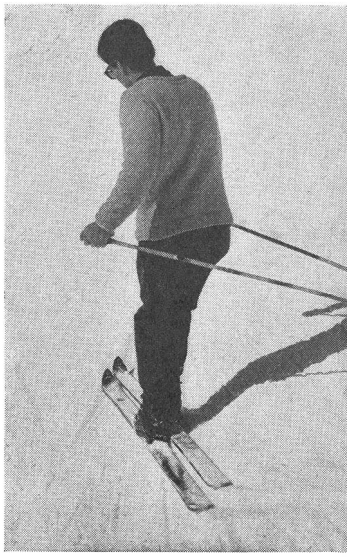
Bergwärts treten (auch talwärts). Das Gleichgewicht wird geschult.

Der Talstock kreuzt die Skienden. Diese Uebung ist wichtig zur Selbstkontrolle der Oberkörperhaltung.

Eine weitere Uebung:

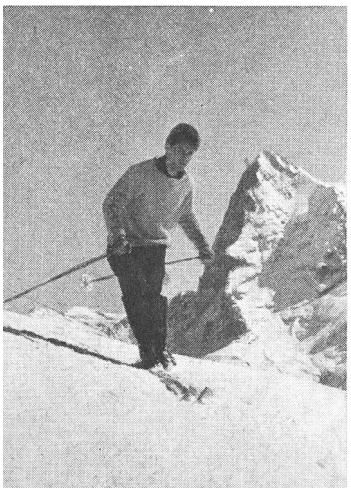
Bergski heben und beiziehen. Der Schüler wird gezwungen, auf dem Talski zu fahren.

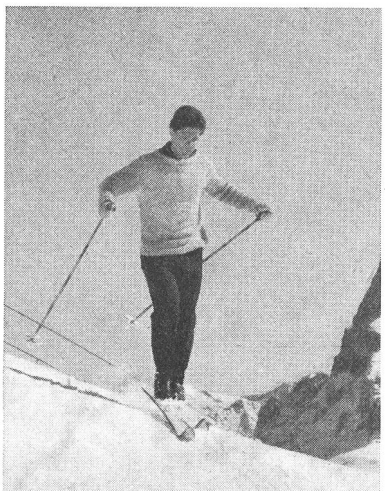


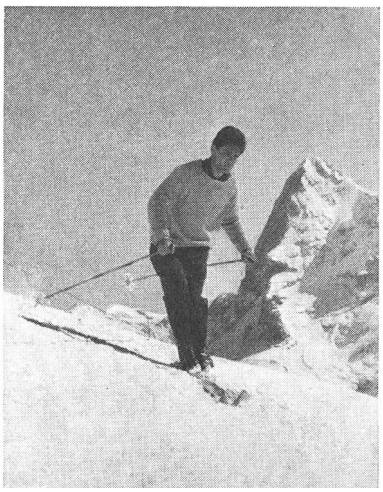


Für bessere Fahrer:

Talwärts springen. Dadurch verbessern wir Kantenstellung und Hüftknick.







Seitliches Abrutschen

Fein dosiertes Kantenspiel.
Eine reiche Fehlerquelle.

Hauptfehler im Bild:

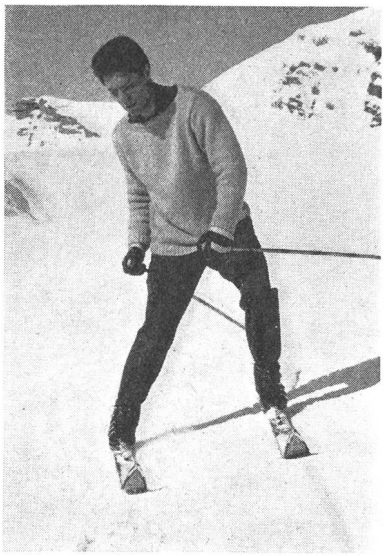
Schwerpunkt hinten unten führt zu dieser unnatürlichen Stellung (Bild links). Dadurch bleibt die Berghüfte zurück (Bild Mitte) und . . . ein Hüftknick wird verunmöglicht (Bild rechts.)

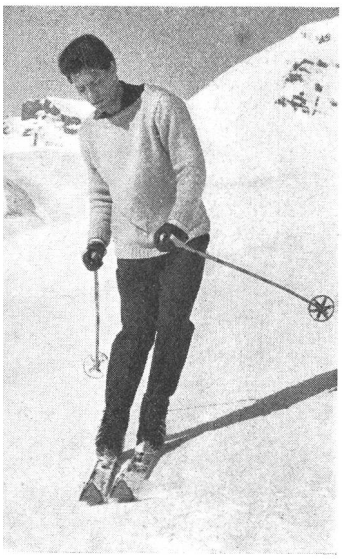
Korrektur:

Sich mit Hilfe der Stöcke hangabwärts schieben.

Talski wegschieben, Bergski beiziehen (Schub-Zug-Uebung).

Die gleiche Uebung auch in leichter Schrägfahrt.





Die Kantenstellung wird durch fortgesetztes Talwärtsdrücken der Knie aufgehoben.

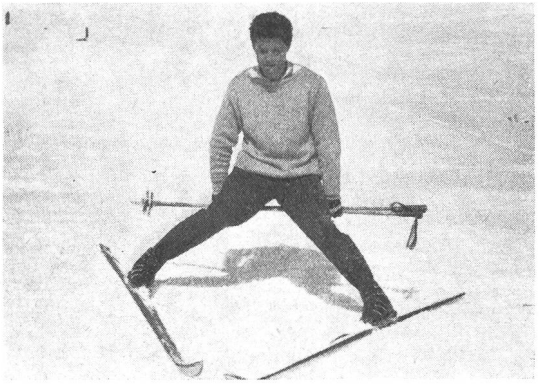
Die gleiche Uebung auch in leichter Schrägfahrt.
Radikalkorrektur: Zurück zur Schrägfahrt!

Stemmen

Sind sie nicht herrlich, unsere beiden «Pflüge»? Zu Hunderten stemmen sie zu Tale, einzeln und in Massen.

Fehler:

Oberkörper in übertriebener Vorlage und steife Knie führen zu dieser «bockigen» Stellung.
Die Hände suchen einen Halt.



Korrektur:

In Stemmstellung auf den Stöcken sitzen. So finden die Hände einen Halt, der Oberkörper wird aufgerichtet und die gute Skiführung erleichtert. (Spitzen zusammen)

Stemmbogen

Hauptfehler:

Hineinliegen in den Kurven.
Bogenäussere Schulter wird hochgezogen und . . .
Körper dreht im Sinne des Schwunges mit.

Korrektur:

Fahren in Stemmstellung: Kurze, rhythmische Gewichtsverlagerungen nach links und rechts, mit betontem Hin- und Herpendeln des Oberkörpers. (Bogenäussere Schulter tief).

Eine andere Uebung:

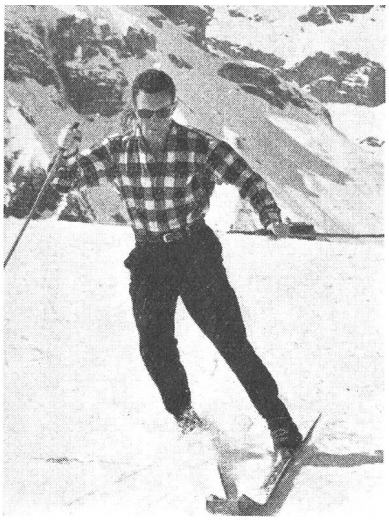
Stemmbogen, wobei der Innenarm zum bogenäusseren Fuss zeigt.

Kristiania

Wer wagt es, einen Schwung zu drehen? Grundlagen der reinen Kristianiaform sind einwandfreie Schrägfahrt und korrektes seitliches Abrutschen.

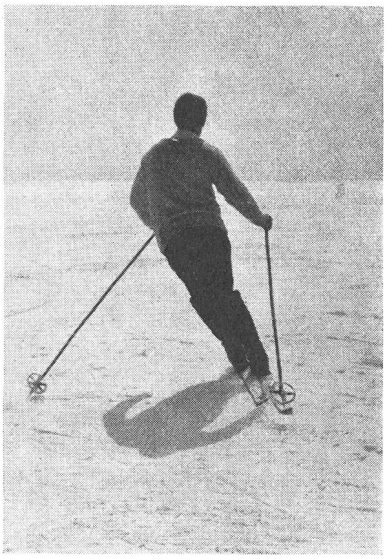
Hauptfehler im Bild:

Belastung des Innenskis.
Verkanten des Innenskis
(Bild rechts aussen.)

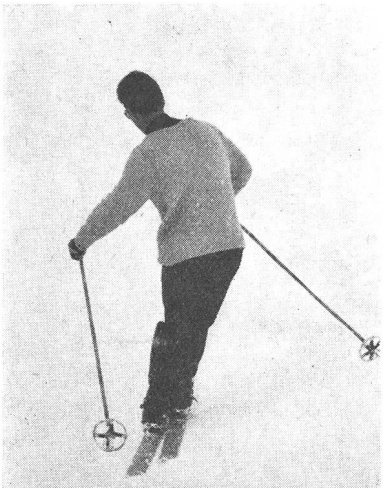


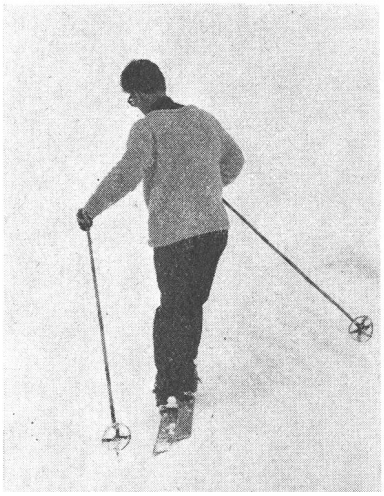
Die Korrektur:

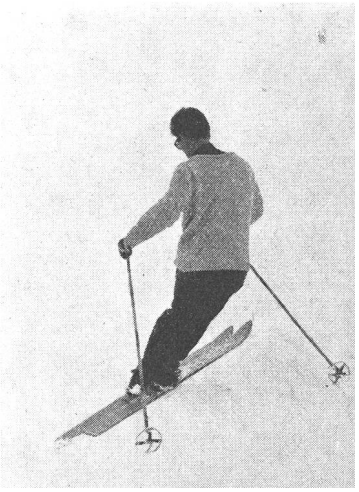
Fahren des Stemmkristianias auf dem Aussenski. Der Schüler wird so zur Aussenlage gezwungen. Wichtig ist dabei das saubere Beiziehen des Innenskis. Auch Kristiania zum Hang und Parallelkristiania können auf dem Aussenski ausgeführt werden.



Beste Korrektur für schlechte Skiführung und ungenügende Gegenstellung des Oberkörpers bildet das fortgesetzte Fahren des Fersenschubs.
Er ist zugleich Grundlage für das Kurzschwingen.







Kurzschwingen

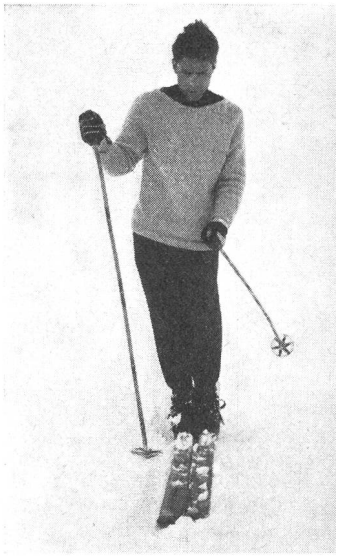
Die Mondlandschaften der modernen Skipisten zwingen den Fahrer zu kurzen Schwüngen.

Die klassischen Fehler des Kurzschwingens:

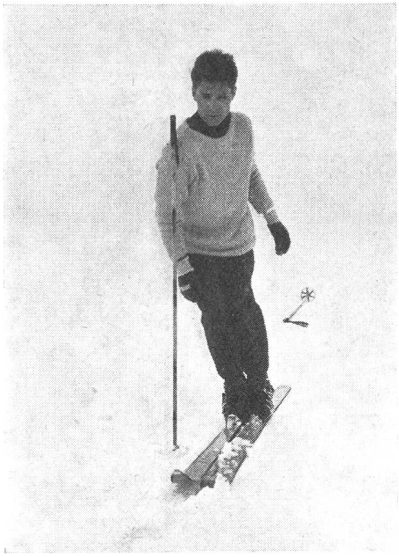
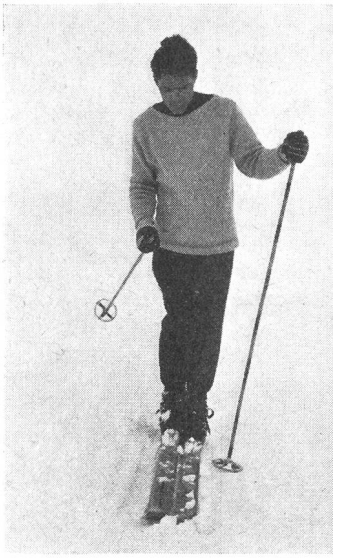
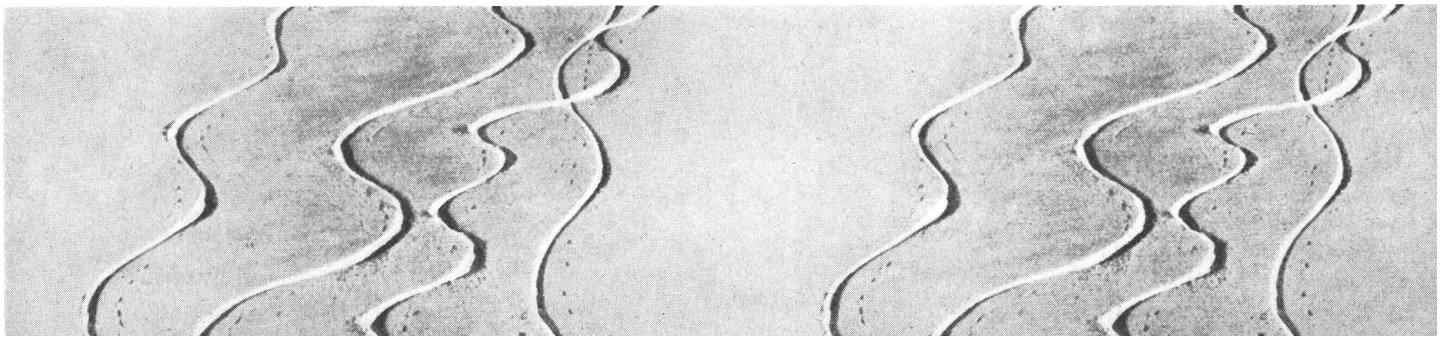
Mitdrehen des Oberkörpers (Rotation).
Stockeinsatz am falschen Ort, zur falschen Zeit.

Korrektur für Rotierer:

An einem steilen Hang werden Stöcke oder Slalomstangen, leicht versetzt, in der Vertikalen gesteckt. Aufgabe: Umwerfen der Stöcke (Stangen) mit der Innenschulter.



Schüler mit schlechtem Stockeinsatz lässt man die Stockarbeit im Stand und in leichter Fahrt ausführen.



Mangelnde Gegenstellung (Verwindung) und fehlerhafte Kantenstellung können durch folgende Uebungen korrigiert werden: An steilem Hang zum Anhalten springen, wobei der Oberkörper immer zur Fallinie gedreht bleibt.