

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 20 (1963)

Heft: 11

Artikel: Der Weg zum Slalom

Autor: Weber, Urs / Balschelet, Susanne

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-990908>

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: 15.01.2026

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

Der Weg zum Slalom

Text: Urs Weber unter Mitarbeit von Susanne Batschelet

Zeichnung: Wolfgang Weiss

Foto: Hugo Lörtscher

Im Fallen der Blätter und im nasskalten Dunst der herbstlichen Nebelschwaden liegt bereits eine beglückende Vorahnung. Der Winter ist nicht mehr fern! Winter — Sonne — Schnee — Skifahren — rassiges Skifahren! Welcher Bub träumt nicht schon ab und zu von stiebenden Schussfahrten, von kühnen Schanzensprüngen auf selbstgebautem Bakken, von akrobatischem Turnen zwischen Slalomstangen? Wie oft aber bleibt dieser Traum ein Luftschloss! Es fehlen sehr oft die winterlichen Voraussetzungen, es fehlen die Mittel, die Zeit, die Möglichkeiten. Es bleibt nur eines: Es bleibt die Natur des Jugendlichen, die die Auseinandersetzung, den Kampf, das Spiel, die Leistung, die Bestätigung, die Bewährung sucht. Im Sport und im Skisport im speziellen, ist uns ein Mittel in die Hand gegeben, das uns erlaubt, diesen ungestümen Tatendrang in gesunde Bahnen zu lenken. Ruhen wir nicht, unablässig neue Möglichkeiten zu suchen, um bisher unerfüllte Träume Wirklichkeit werden zu lassen, indem wir noch mehr als bisher die Jugendlichen dem Skisport zuführen, indem wir aber auch beim Vermitteln der skitechnischen Fähigkeiten nicht im Spielerischen stecken bleiben. Der Wille zur Leistung, jedem natürlich veranlagten Jungen eigen, darf in der Ausübung sportlicher Betätigung nicht «überspielt» werden. Erinnern wir uns einen Augenblick des hochgesteckten Ziels, das wir uns gesetzt haben: «Ziel der Ausbildung ist die Vermittlung einer rationalen und vielseitigen Skitechnik, die den Jugendlichen befähigt, sicher und genussvoll einen sportlichen Skilauf auf Piste und Weichschnee zu pflegen, und auch solide Grundlagen für die Wettkampftätigkeit verschafft.»

Es versteht sich von selbst, dass wir alles daran setzen, damit der Skisport eine Quelle der Gesundheit und der Freude bleibe, aus der wir gierig trinken. Doch bleiben wir eingedenk der Zielsetzung, die klar umreißt, dass auch das Leistungsmoment im Pflichtenheft des Jugendleiters seinen berechtigten Platz einnimmt. Im Bestreben, ihm — dem Jugendleiter — in dieser Richtung auf die Spur zu helfen, ist diese Skinummer entstanden.

Gerade heute, da wir Gefahr laufen, dass sich die Technik der Wettkampfdisziplinen von den Unterrichtsformen immer mehr entfernt, ich denke an die Abfahrt, ist es wichtig, dass wir uns der Nahtstellen erinnern, die eine lebendige Verbindung von Unterricht und Wettkampf sicherstellen. In diesem Sinne soll diese Studie dem Jugendskileiter eine Anregung vermitteln.

Der Weg zum Slalom, — sicher ist es nur ein Weg, eine Möglichkeit, ein Versuch, eine Hoffnung!

Durch die tanzenden Nebelschwaden dringt ein gleissender Sonnenstrahl durchs Fenster und trifft das Gesicht des träumenden Knaben. — Ein Lächeln — ein Hoffnungsschimmer . . . Wird er eines Tages mehr sein als nur ein Traum?



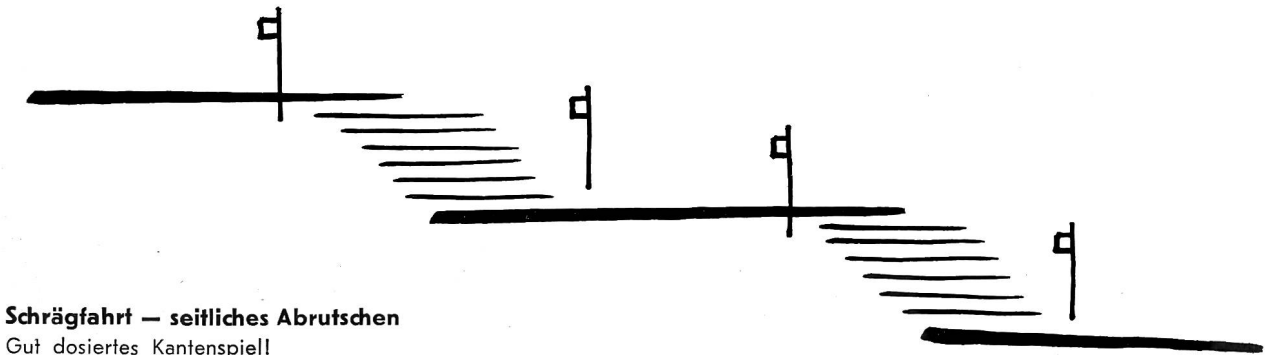
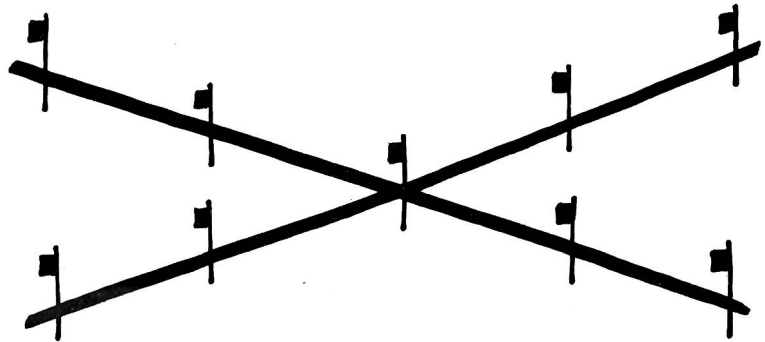
Unterrichtsformen mit Slalomstangen

Schrägfahrt

Von beiden Seiten her oberhalb der Stange eine fein geschlossene Spur ziehen.

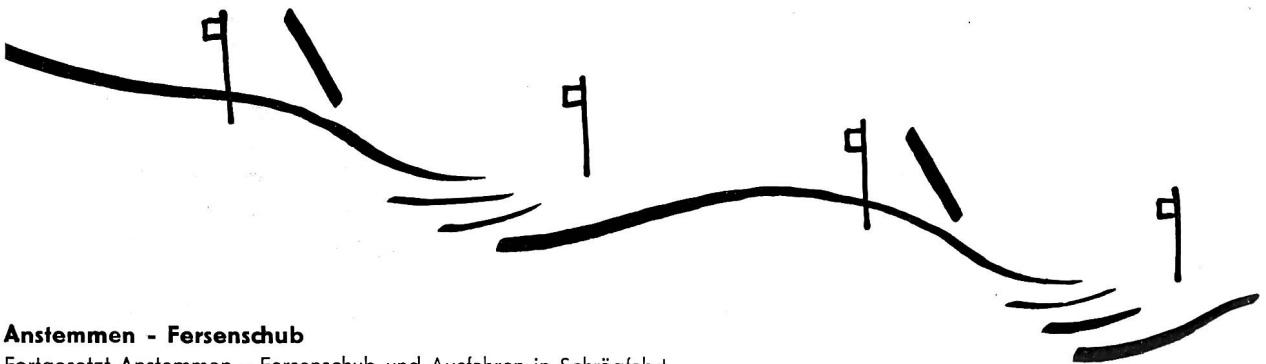
Betonung:

- Bergschulter vorschieben.
- Hüftknick.



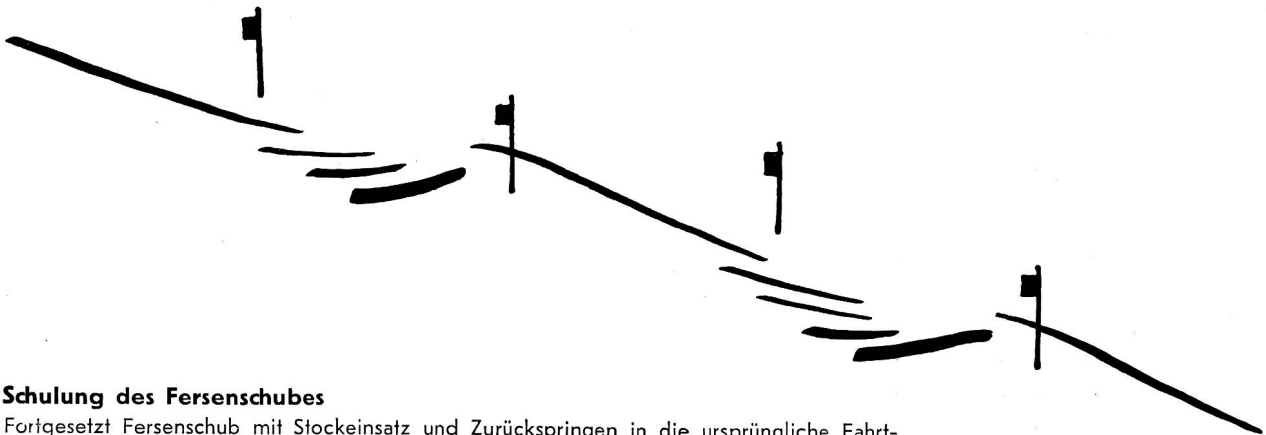
Schrägfahrt — seitliches Abrutschen

Gut dosiertes Kantenspiell



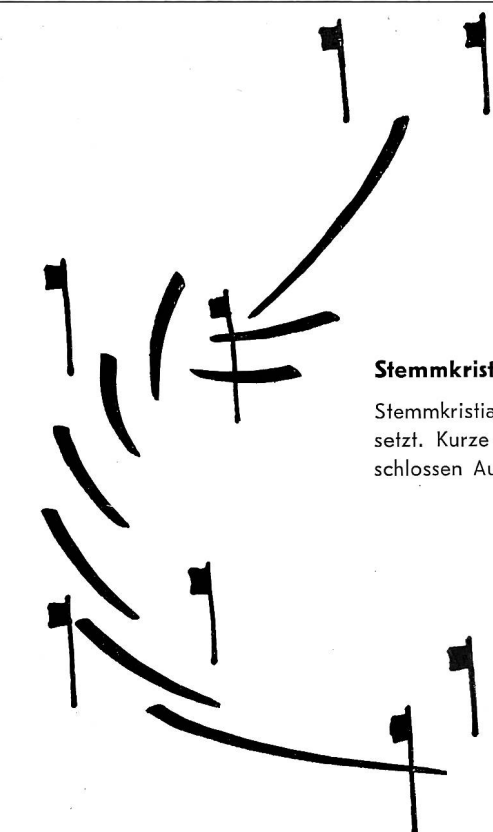
Anstemmen - Fersenschub

Fortgesetzt Anstemmen - Fersenschub und Ausfahren in Schrägfahrt.



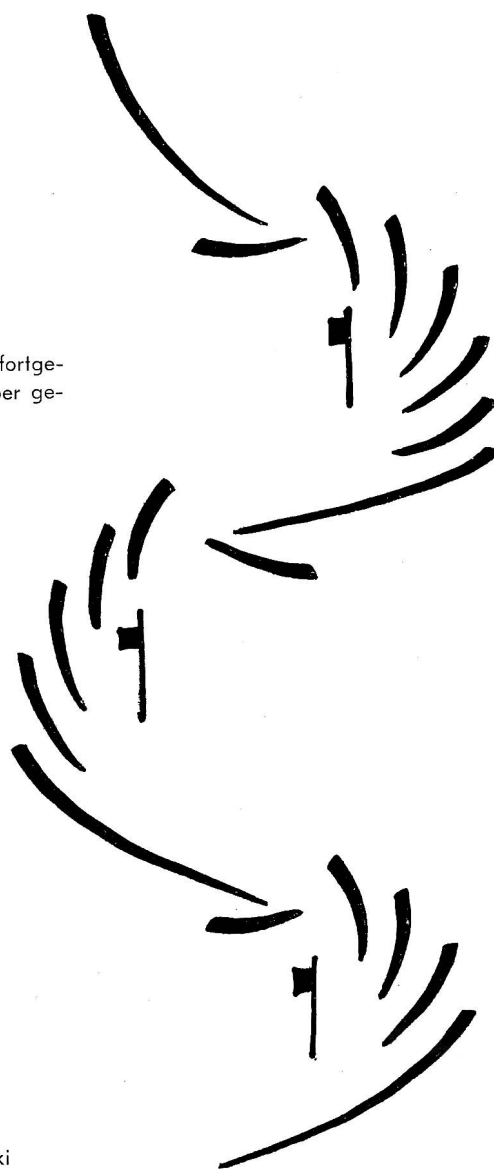
Schulung des Fersenschubes

Fortgesetzt Fersenschub mit Stockeinsatz und Zurückspringen in die ursprüngliche Fahrtrichtung.

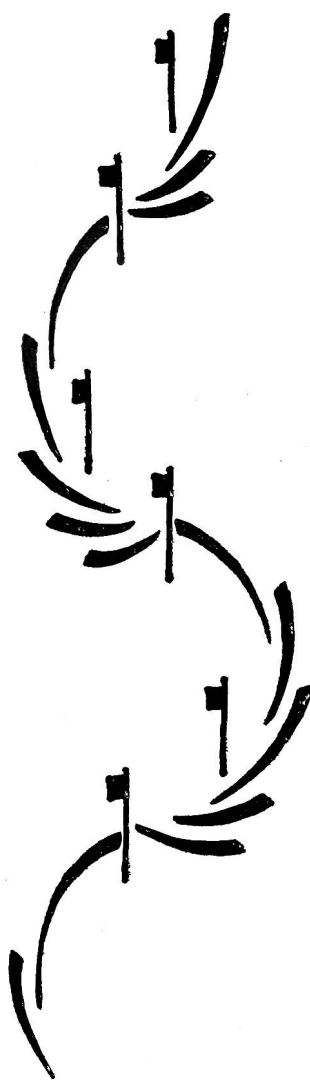


Stemmkristiania

Stemmkristiania einzeln... und fortgesetzt. Kurze Stemmphase und sauber geschlossen Ausfahren.



Wichtig! Anstemmen mit dem Talski



Parallelschwung mit einleitendem Fersenschub

Vorschwung (trockener Abstoß aus den Fussgelenken)...

«Tägg»

Schwung Rundes Ausfahren

«Bumm»

Mit diesen Angewöhnungsübungen gelingt es uns, den Schüler bereits im Unterricht auf einfachste Weise mit den Torstangen vertraut zu machen. Diese mehr spielerischen Formen bringen zudem eine ideale Abwechslung in die rein technische Schulung. Und wenn es uns erst noch beschieden ist, den Uebungsverlauf gerissen zu organisieren (z. B. Stangenkreuz siehe Uebung Nr. 1, oder in Circuitform, d. h. verschiedene Stationen nach dem Rotationsprinzip durchlaufen), so erhalten wir hiermit eine zusätzliche Möglichkeit in die Hand gespielt, bei der wir unser technisches und pädagogisches Geschick voll entfalten können.

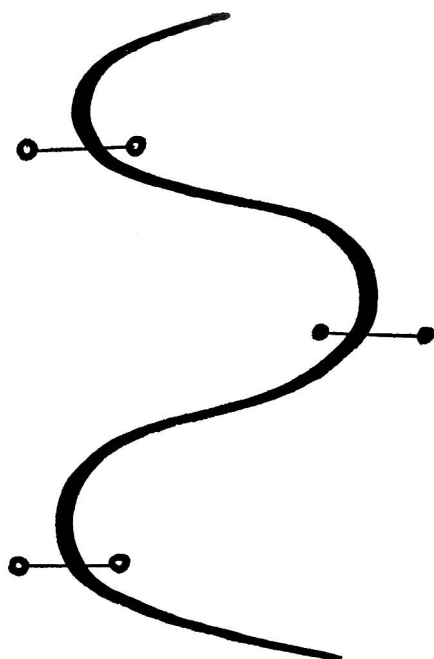
Die Brücke zum Slalom als Wettkampfform ist geschlagen. Im folgenden wird versucht, einen Weg aufzuzeichnen, der geeignet scheint, den Jugendlichen diese Leistungsform näherzubringen.

Methodischer Aufbau des Slaloms für Jugendliche



Ziele:

- Freude am Slalomfahren erwecken
 - Verfeinerung der Schwungtechnik
 - Förderung der Gewandtheit
 - Rhythmisches Erleben
- Der Weg der Aufbaureihe führt über...
- Angewöhnungsübungen
 - offene Tore
 - blinde Tore
 - Kombinationen offener und blinder Tore
 - schräge Tore (Traversen)
 - Vertikal-Tore
 - Kombinationen aller Varianten
- ... zu den Schulungs- und Wettkampfformen.



Angewöhnungsübungen

- Freies Abschwingen eines Hanges.
- Schwingen an vorgängig festgelegten Stellen (Geländewahl).
- Schwingen um Bäume oder Sträucher.
- Kurzschnitten auf vorgezeichneter Linie (Lehrer zieht die Spur).
- Jeder Schüler erhält eine Slalomstange zugeteilt.
Es gilt, sie auf alle möglichen Arten sauber zu umfahren (beidseitig), z. B.
 - Umtreten zum Hang
 - Kristiania zum Hang
 - Stemmkrystiania (mit Talski anstemmen!)
 - Umtreten vom Hang
 - Kristiania vom Hang
- Wir wiederholen dieselbe Übungsreihe mit 2 Stangen.
- Stangenwald: Slalomstangen in «Waldform» (ca. 4 m Abstand und Zwischenraum) in den Hang hineinstellen.

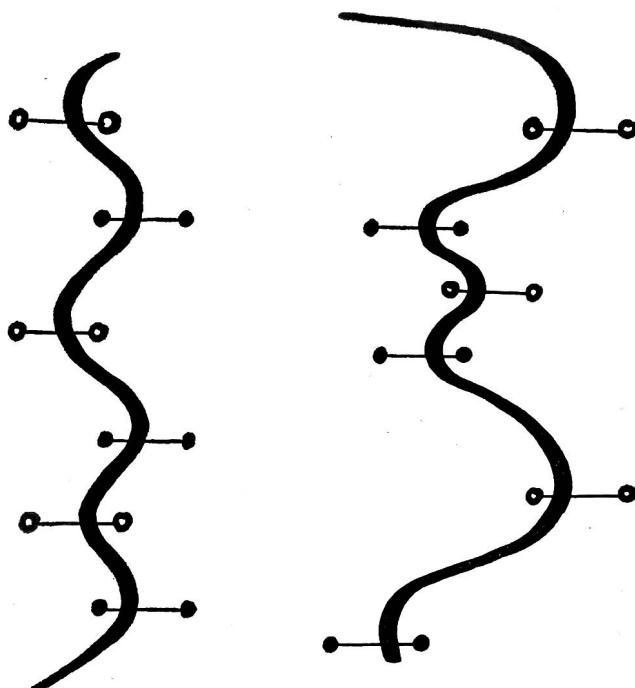
Aufgaben:

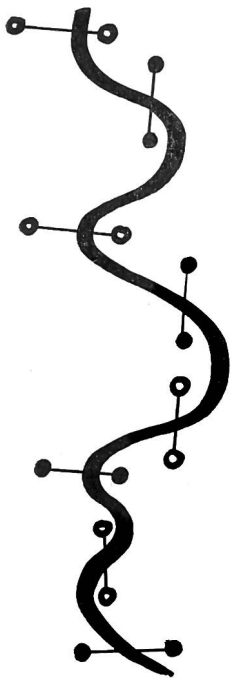
- Diagonalen Weg suchen.
- Ein Links- und ein Rechtsschwung.
- So viele Schwünge wie möglich.

Einführung in Tore (Geländehilfe)

Offene Tore

- Tore weit auseinanderstecken — Ausführung von grossen runden Schwüngen.
- Tore näher zusammenrücken.
- Tore mit verschiedenen Abständen stecken, die zu einem Rhythmuswechsel zwingen.



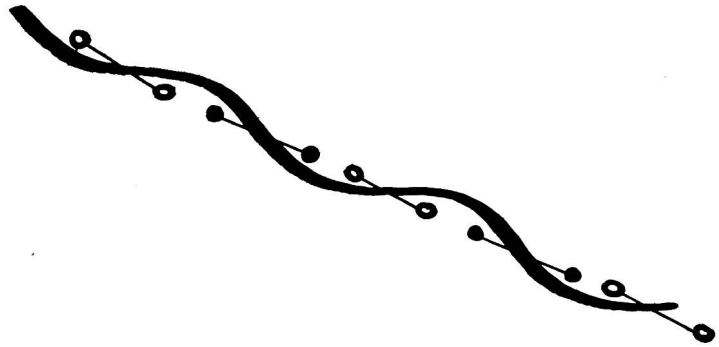


Blinde Tore

Uebungswahl gleich wie bei den offenen Toren.

Kombination von offenen und blinden Toren

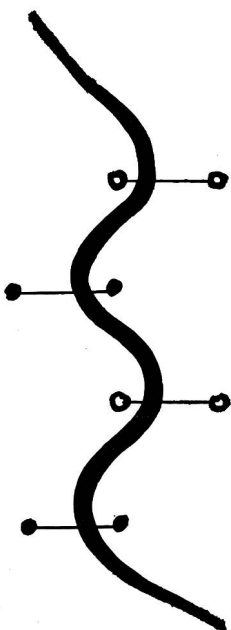
Schräge Tore (Traversen)

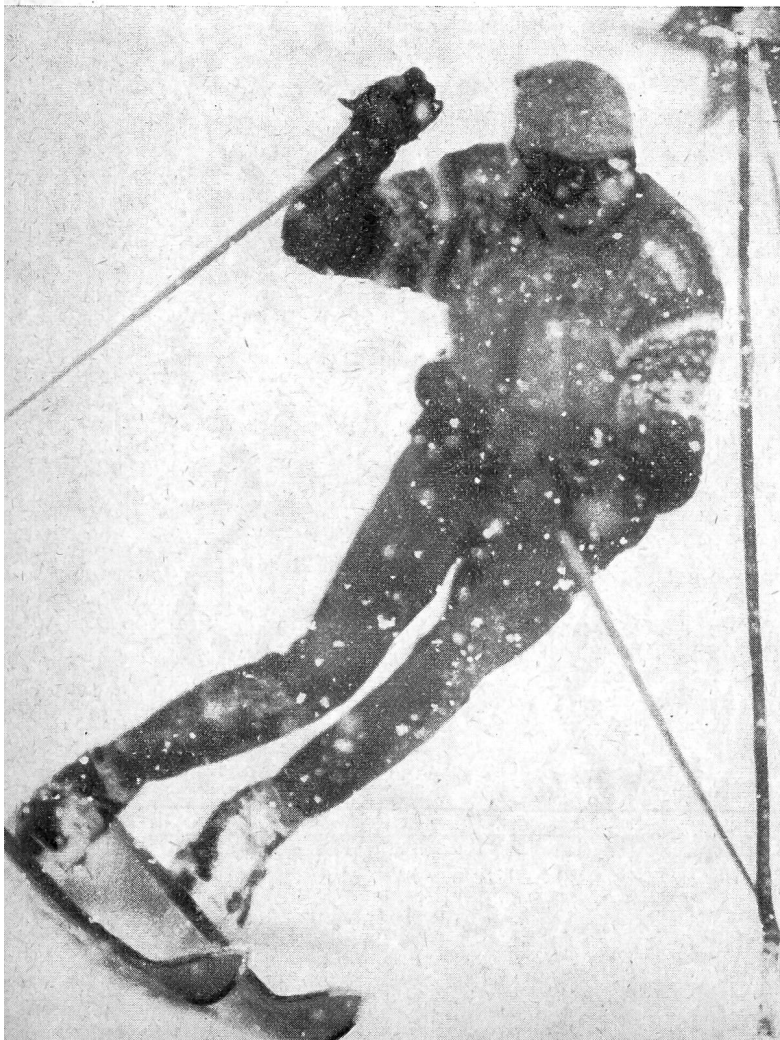


Vertikale Tore

(2 Einführungsmöglichkeiten)

1. Aus der Traverse, welche immer mehr in die Falllinie abgedreht wird, allmählich zur Vertikalen übergehen.
2. Allais-Schickane (4 offene Tore)
 - Die Stangen einzeln und mit ca. 6 m Abstand vertikal stecken
 - Abstände allmählich verkleinern. (Rhythmus beschleunigen)
 - Vertikale Tore.





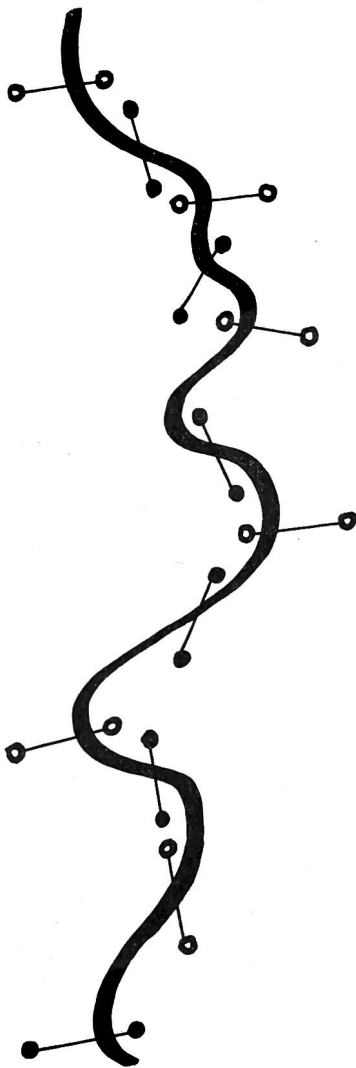
Beim Ausstecken einer Torfolge oder eines Slaloms haben wir uns mit folgenden Gegebenheiten auseinanderzusetzen:

Mit dem Gelände — mit dem Schnee — mit den Toren.

Diese 3 Faktoren beeinflussen und bestimmen den Fahrtrhythmus, der, das versteht sich von selbst, dem technischen Können der Schüler angepasst sein muss.

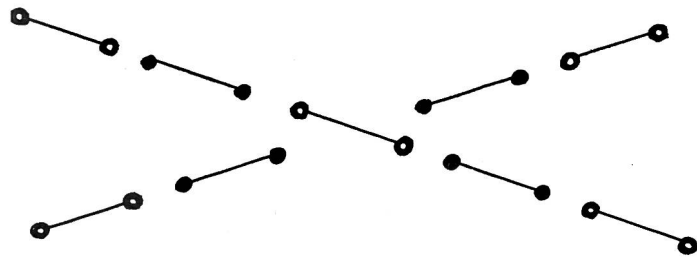
- Die Geländewahl, resp. die Gelände Hilfe spielt bei der Einführung eine für den Erfolg ausschlaggebende Rolle.
- Der Idealhang für den Slalom fällt nicht gleichmäßig ab, sondern ist «coupiert», d. h. unterbrochen mit steileren und flacheren Absätzen, Buckeln und Mulden.
- Die zu wählende Hangneigung hängt von der Art des Schnees ab. Je weicher die Unterlage, desto flacher der Hang und umgekehrt.
- Der Slalomhang wird mit Vorteil am Vorabend getreten. Nur so wird er den Anforderungen einer intensiven Schulung standhalten.
- Die Tore sind so zu stecken, dass die Geländeform den Schwungansatz vor dem Tor unterstützt.
- Betonung auf rhythmisch-«runden» Torfolgen (Linienwahl!).
- Abwechslung durch einwandfreie Organisation.
Zur Anregung dienen einige Beispiele:

Schulungs- und Wettkampfformen



Kombinationen von offenen, blinden, schrägen und vertikalen Toren

Das Stangenkreuz



Die Circuit-Form

Die ideale Schulungsform, die einen sehr rationellen und abwechslungsreichen Unterricht in kleinen Gruppen ermöglicht.

