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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 12

Artikel: Methodik der WettkampfsdisziplinenSlalom Riesenslalom Abfahrt

Autor: Weber, Urs / Schweingruber, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990620

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: 26.12.2025

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

Methodik der Wettkampfdisziplinen Slalom Riesenslalom Abfahrt

Die alpinen Wettkampfdisziplinen, Slalom, Riesenslalom, Abfahrt, verkörpern eine in sich geschlossene Anwendungsform des modernen Skisportes, neben Langlauf, Springen und dem Tourenskilauf. Wir möchten mit dieser einfachen, methodischen Anleitung dem Leiter ein Lehrmittel in die Hand geben, das ihm in seinem Bestreben helfen will, den Jugendlichen dem Sport und dem Wettkampfsport im besonderen näher zu bringen.

Es ist noch gar nicht so lange her, da war das Skilaufen etwas faszinierend Neues — eine unsagbar reizvolle Spielerei. — Doch der Schritt vom Spiel zum Wettkampf war bald überwunden. Natürliche Hindernisse wurden durch künstliche ersetzt und für den Leistungsvergleich wurden Regeln geschaffen. Dies war der Start des alpinen Skirennsportes. Über einige Jahrzehnte führte ihn eine stürmische Entwicklung auf die heutige Stufe. Die Stufe der Spezialisierung, wo Slalom, Riesenslalom und Abfahrt nach technischen Gesichtspunkten gesondert gelehrt und trainiert werden. Während auf dem Gebiet der Unterrichtstechnik und Methodik eine umfangreiche Fachliteratur vorliegt, fehlt das Lehrbuch der alpinen Disziplinen nahezu vollständig. Als Lückenbüsser haben wir unsere Arbeit gestartet, als Lückenschliesser ist sie herangereift.

Der Schritt zum Wettkämpfer ist für einen jungen, talentierten Skifahrer ein lockendes Wagnis. Die Voraussetzung bildet eine gute G r u n d a u s b i l d u n g.

So soll diese Studie über die Lehrweise der alpinen Disziplinen allen Jugendleitern eine Ermunterung sein, mit ihren Schülern den Schritt zum sportlichen Training zu wagen!

Studie von
Urs Weber und Hans Schweingruber

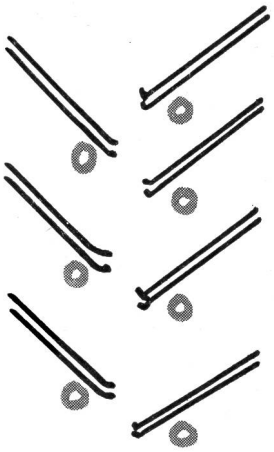
Methodik des Slaloms

Ziel: Verfeinerung der Schwungtechnik
Förderung der Gewandtheit
Rhythmisches Erleben
Freude am Slalomfahren wecken.

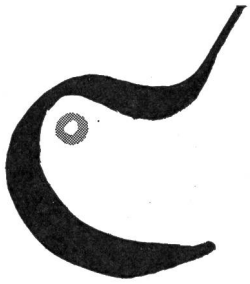
Weg: Er führt den Schüler über die Wiederholung des Kurzschwingens zu den Einführungsformen
und lässt ihn festen Fuss fassen in den Schulungs- und Trainingsformen.

Der Aufbau des Kurzschwingens

Gelände: Flacher Hang, Übungen in der Fallinie.
— Stockeinsatz links und rechts
— do. mit Abheben der Skienden (hüpfen)
— do. mit seitlichem Verschieben der Skienden
— do. Stöcke in Schulterhöhe quer vor dem Körper
— do. ohne Stöcke.



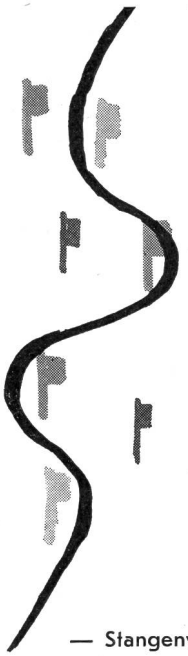
Gelände: Steiler Hang, Anfahrt in Schrägfahrt.
— Schwung zum Hang zum Anhalten. Starke Betonung des Hüftknicks.
— Schwung zum Hang, mit anschliessendem Schwung vom Hang zum Anhalten. Betonung des Kantenwechsels.



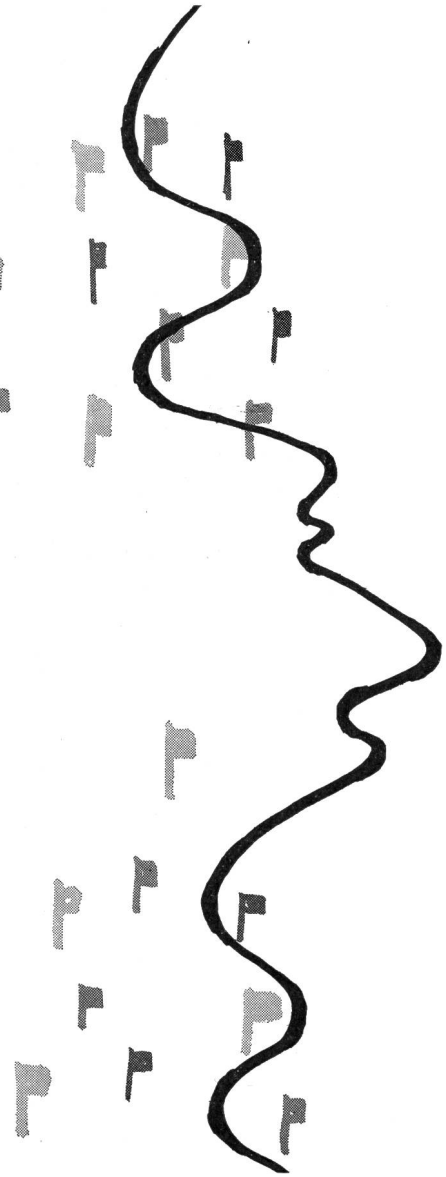
— Kurzschwingen mit betontem Tiefgehen und betonter Hochentlastung (Kniefedern).
— Endform.

Einführungsformen

Ziel: Gewöhnung an die Slalomstangen.
Spielerische, einfache Formen, in leichtem Gelände.

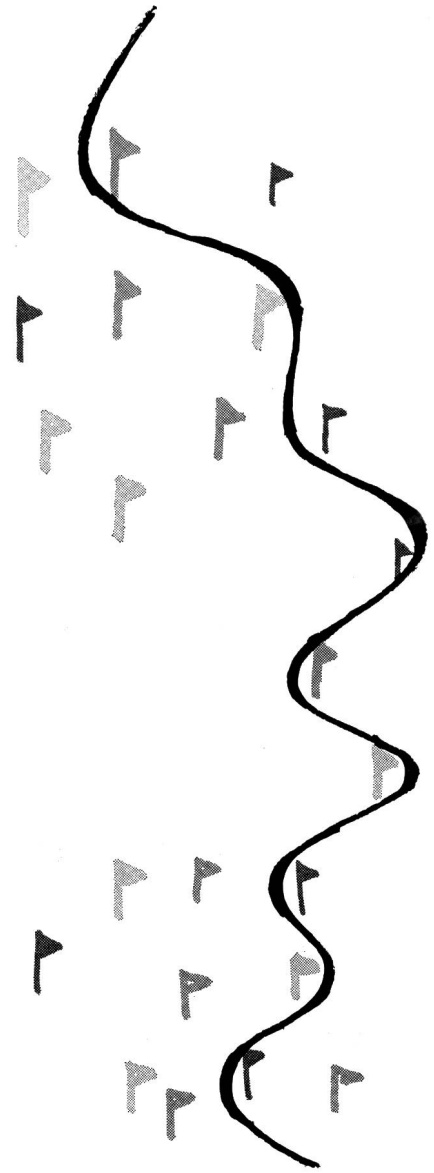


— Stangenwald

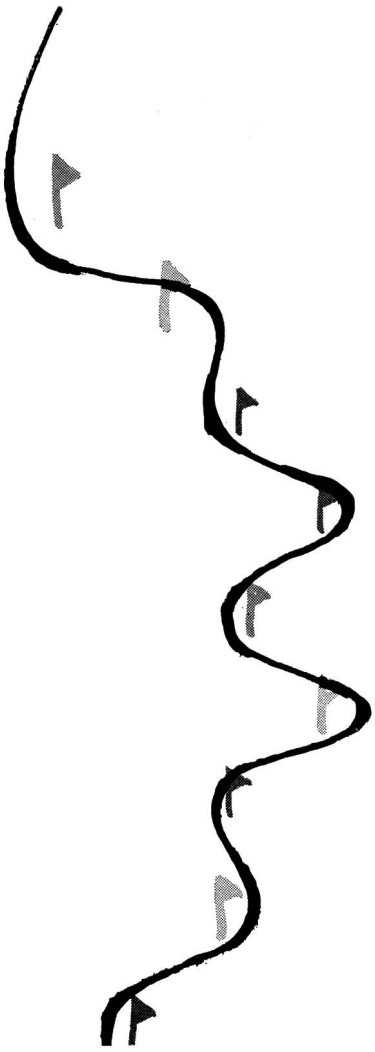


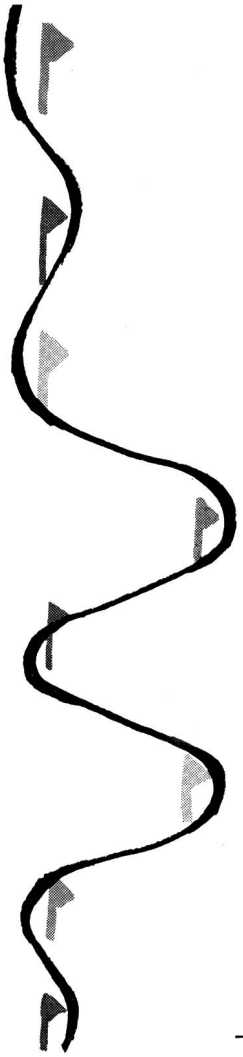
— Zwei aufeinanderfolgende «Wälder». Dazwischen wählt der Fahrer den Weg selber.

— Der **Weg** durch die beiden Stangenwälder wird vorgezeichnet.



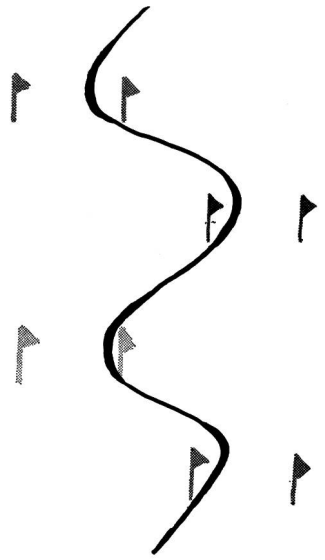
— Die überflüssigen Stangen werden entfernt. So entsteht ein Einstockslalom. (Ein Tor wird mit nur einer Stange markiert.)





— Einstockslalom. Wir achten besonders auf den Rhythmuswechsel!

— Auf der gleichen Piste wird das Slalomtor durch eine zweite Stange komplettiert.



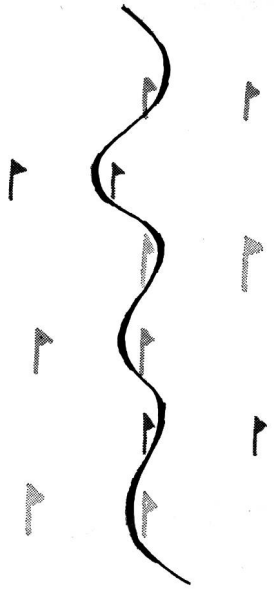
Wichtig:
Tore hoch anfahren! Der Schwung muss vor dem Tor ausgelöst werden, damit man im Tor selbst, bereits in der neuen Richtung fahrend, Zeit findet, das nächste Tor richtig anzufahren.

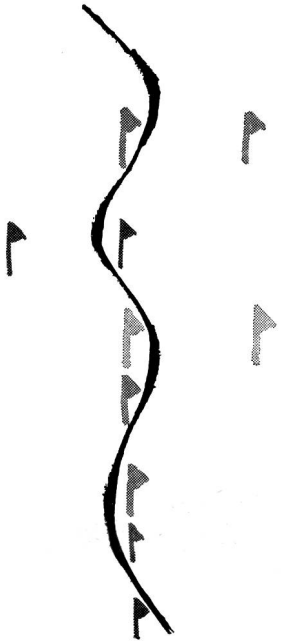
— Rhythmuswechsel mit offenen Toren.

— Einführung der vertikalen Tore (über die Allais-Schikane).

— Allais-Schikane.

— Nach der Allais-Schikane setzen wir einige vertikale Tore.





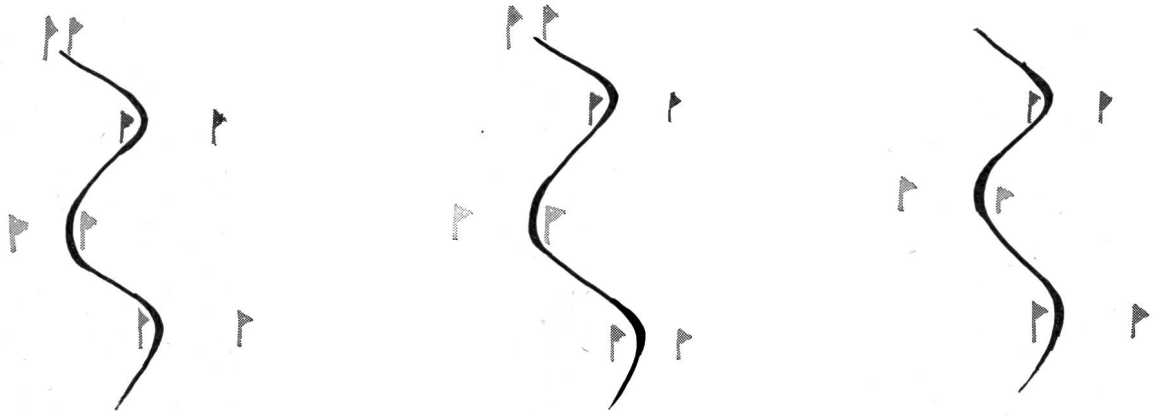
— Einfache Kombination, bestehend aus offenen und vertikalen Toren.

Verschiedene Schulungs- und Trainingsformen

Die einführenden, spielerischen Formen lassen den Schüler allmählich mit den Slalomstangen vertraut werden. Jetzt kann mit der Schulung und dem Training begonnen werden!
Bei den folgenden Übungsbeispielen handelt es sich durchwegs um Formen, die einen sehr rationellen und abwechslungsreichen Unterricht in kleinen Gruppen ermöglichen.

Die Schulung in der Gruppe

Die Klasse wird in Leistungsgruppen aufgeteilt. Das Übungsthema ist für alle Gruppen dasselbe: nämlich: Fahren von offenen Toren.
Bei der Geländewahl ist darauf zu achten, dass sie dem Leistungsvermögen der verschiedenen Gruppen entspricht.



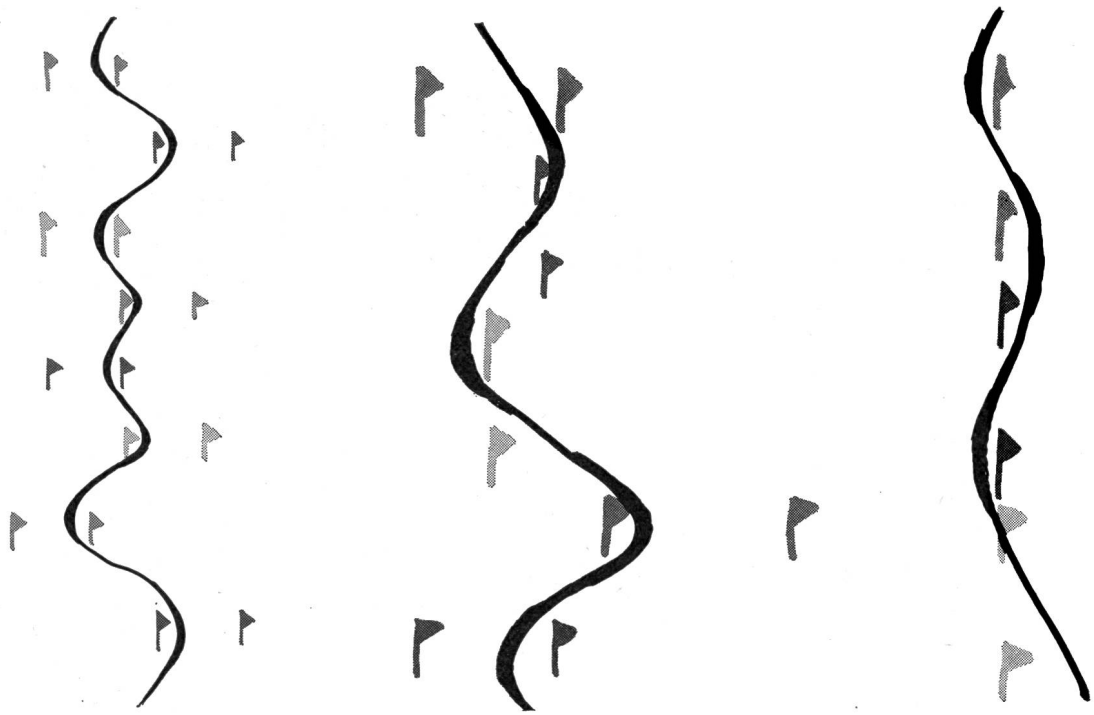
Die Circuit-Schulungsform

An einem Hang werden mehrere einfache Torkombinationen mit verschiedenen Aufgaben ausgesteckt. Die Klasse wird auf die Übungsstationen aufgeteilt. Der jeweilige Wechsel erfolgt auf ein Zeichen des Leiters.

Station 1:
Betonung des Rhythmuswechsels

Station 2:
Torkombinationen

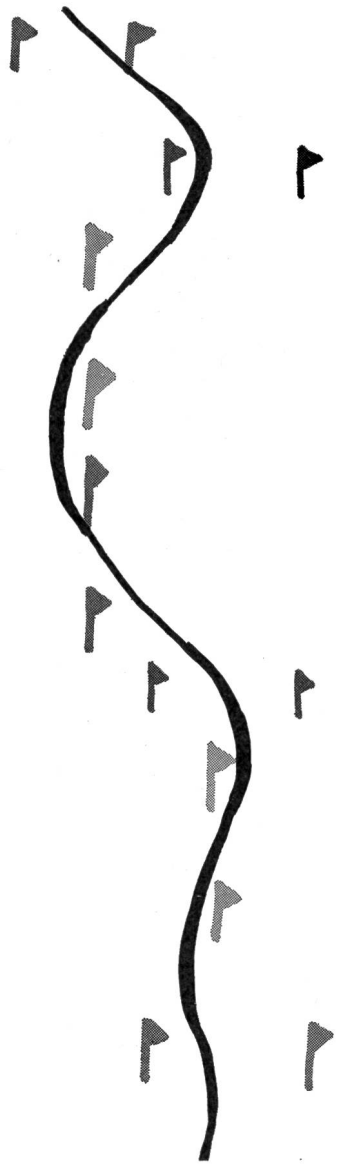
Station 3:
Fahren von vertikalen Toren



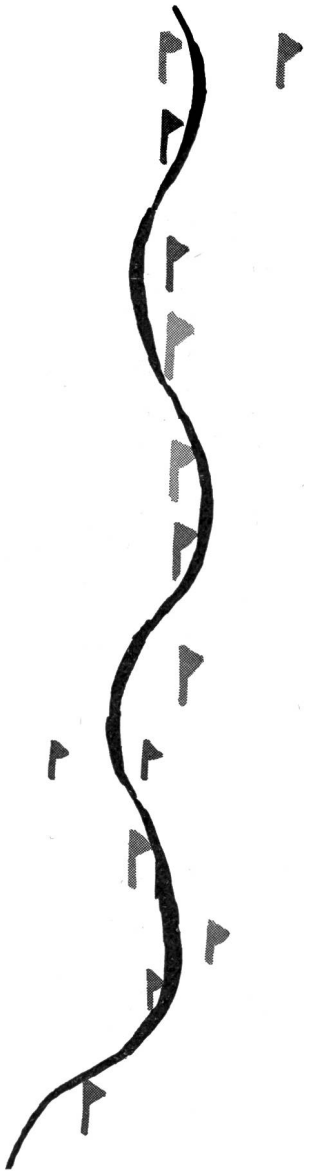
Der Stufenunterricht

Diese Trainingsform eignet sich besonders für den Klassenunterricht. Es werden mehrere Pisten mit verschiedenem Schwierigkeitsgrad vorbereitet. Alle Schüler beginnen auf der ersten (leichtesten) Strecke. Wer diese Aufgabe sicher gelöst hat (d. h. ohne Sturz oder grobe technische Fehler), beginnt auf der zweiten Piste, usw. Es ergibt sich so eine natürliche Selektion in Leistungsgruppen, die ein dem Leistungsstand angepasstes Training ermöglicht.

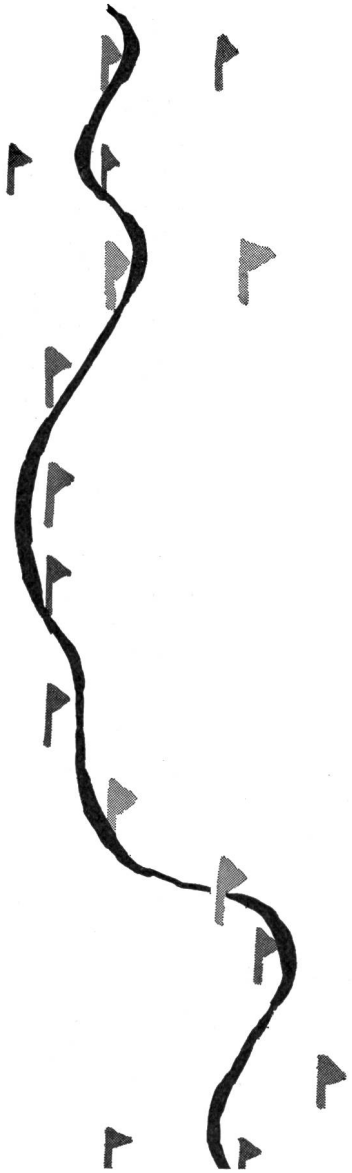
Piste 1: leicht



Piste 2: mittelschwer

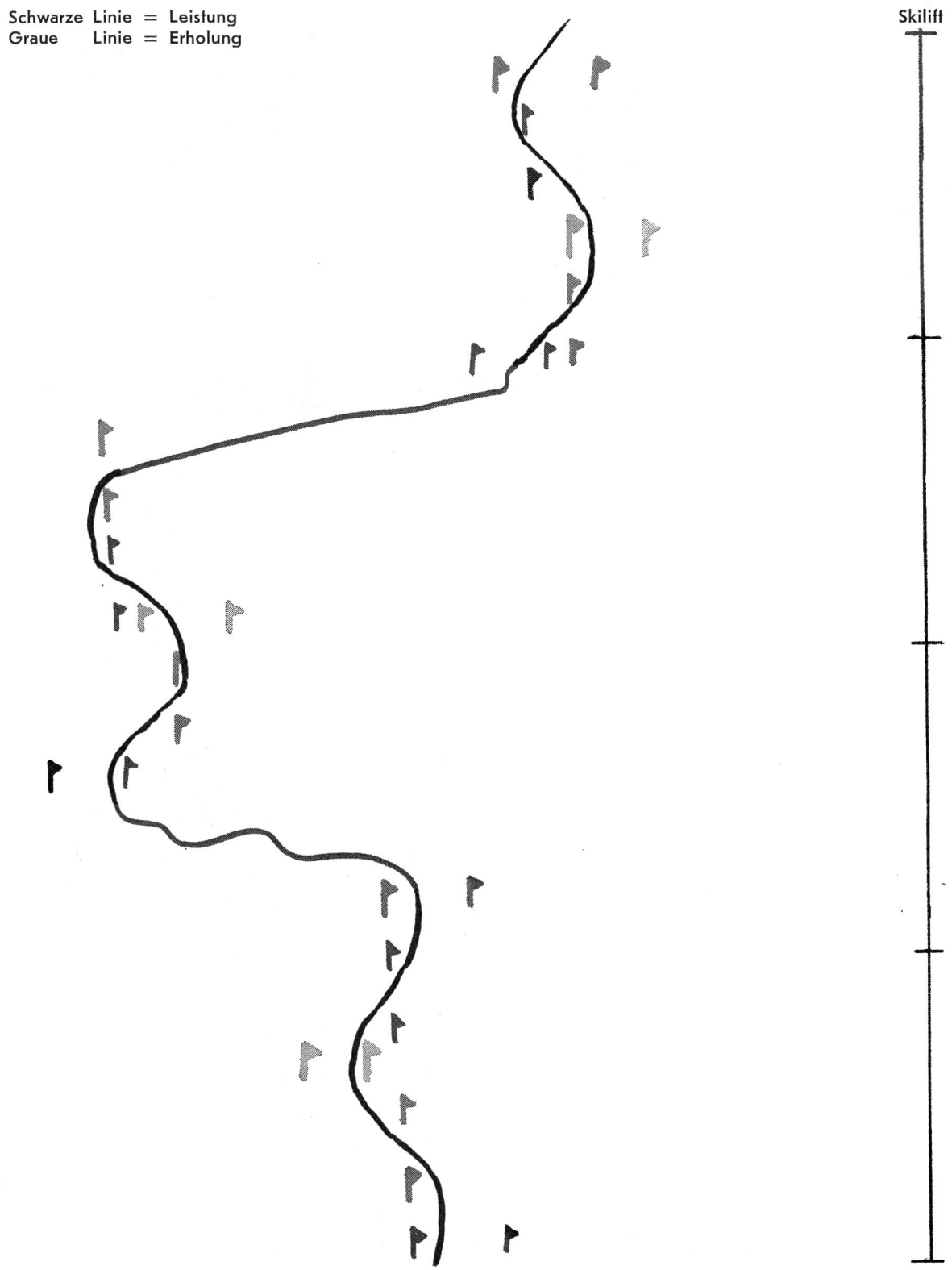


Piste 3: schwer



Slalomtraining in Intervallform

In einem Übungsgelände mit Skilift werden mehrere kurze Slalom-Parcours ausgesteckt (1 Parcours ca. 10 bis 12 Tore).
Der Schüler fährt den ersten Parcours mit vollem Einsatz. In freier Fahrt bis zum zweiten Übungsslalom kann er sich erholen usw.
Wir fördern damit die Ausdauer und vor allem auch die Konzentrationsfähigkeit.



Methodik des Riesenslaloms

Ziel: Runde Schwünge, mit dosiertem Kanteneinsatz
Schwingen bei erhöhtem Tempo — Geländewahl!
Rhythmisches Spiel in rassiger Fahrt.

Weg: Schwungschulung (Repetition)
Einführungsformen
Schulungs- und Trainingsformen

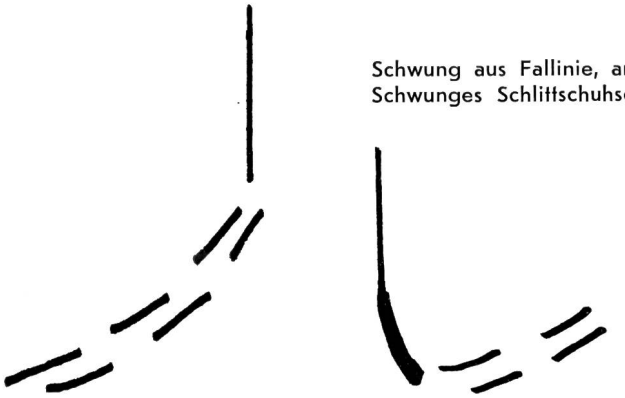
Schwungschulung

— Freies Abschwingen eines Hanges.
— Die Schüler folgen der Spur des Leiters (Spurenfahren).
— Schwingen an fest bestimmten Stellen (Bäume, Sträucher, Pfosten usw.).
— Weite, runde Schwünge, die fertiggefahren werden müssen. Dies verlangt: Saubere Schrägfahrt nach jeder Richtungsänderung!

Einführungsformen

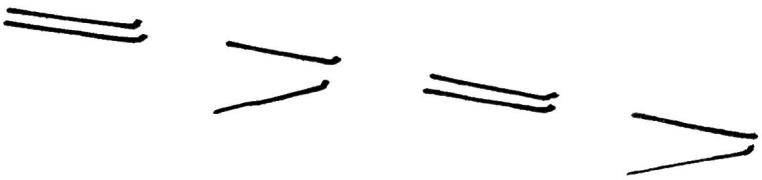
— Schlittschuhschritt
Anfahrt in Fallinie.
Umtreten aus der Fallinie.

Gleiche Übung, aber Schwungauslösung aus der Schrägfahrt.
Mehrere weite Schwünge mit Schlittschuhschritt.



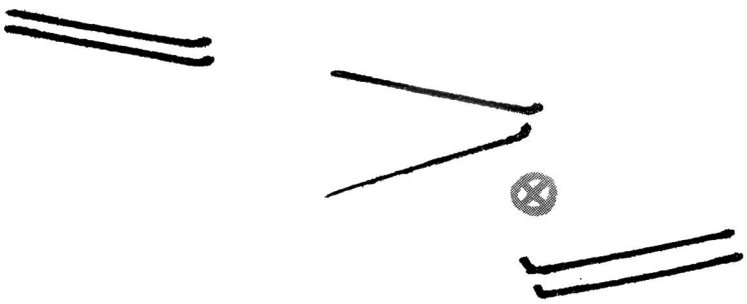
Schwung aus Fallinie, am Ende des Schwunges Schlittschuhschritt.

— Anstemmen mit dem Talski



Schrägfahrt, wiederholtes Anstemmen und Beiziehen des Talskis.

Schrägfahrt. Talski anstemmen und Sprung um den Stock. (Betonter Abstoss des Talskis.)

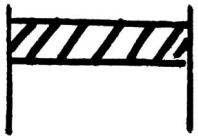


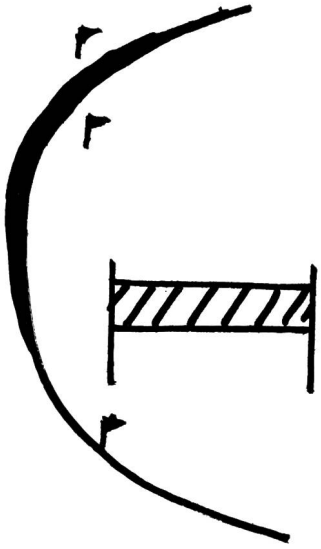
Schwungfolge mit Anstemmen des Talskis.

do. in steilerem Gelände.

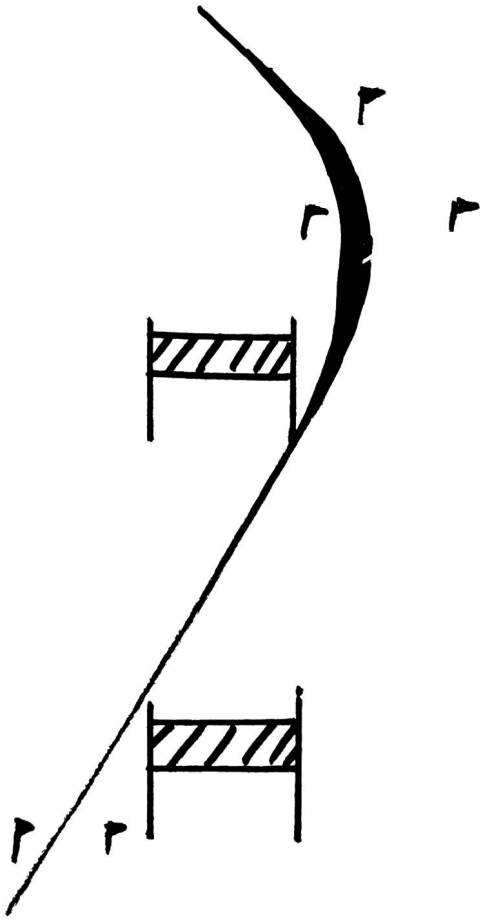
Einführung des Riesenslalomtores

Die Schüler müssen gezwungen werden, das Tor hoch anzufahren. Die Schwungauslösung erfolgt oberhalb der Flagge. Zur Erleichterung markieren wir die Ein- und Ausfahrt mit kleinen Fähnchen.





— Einführung von vertikalen Toren.

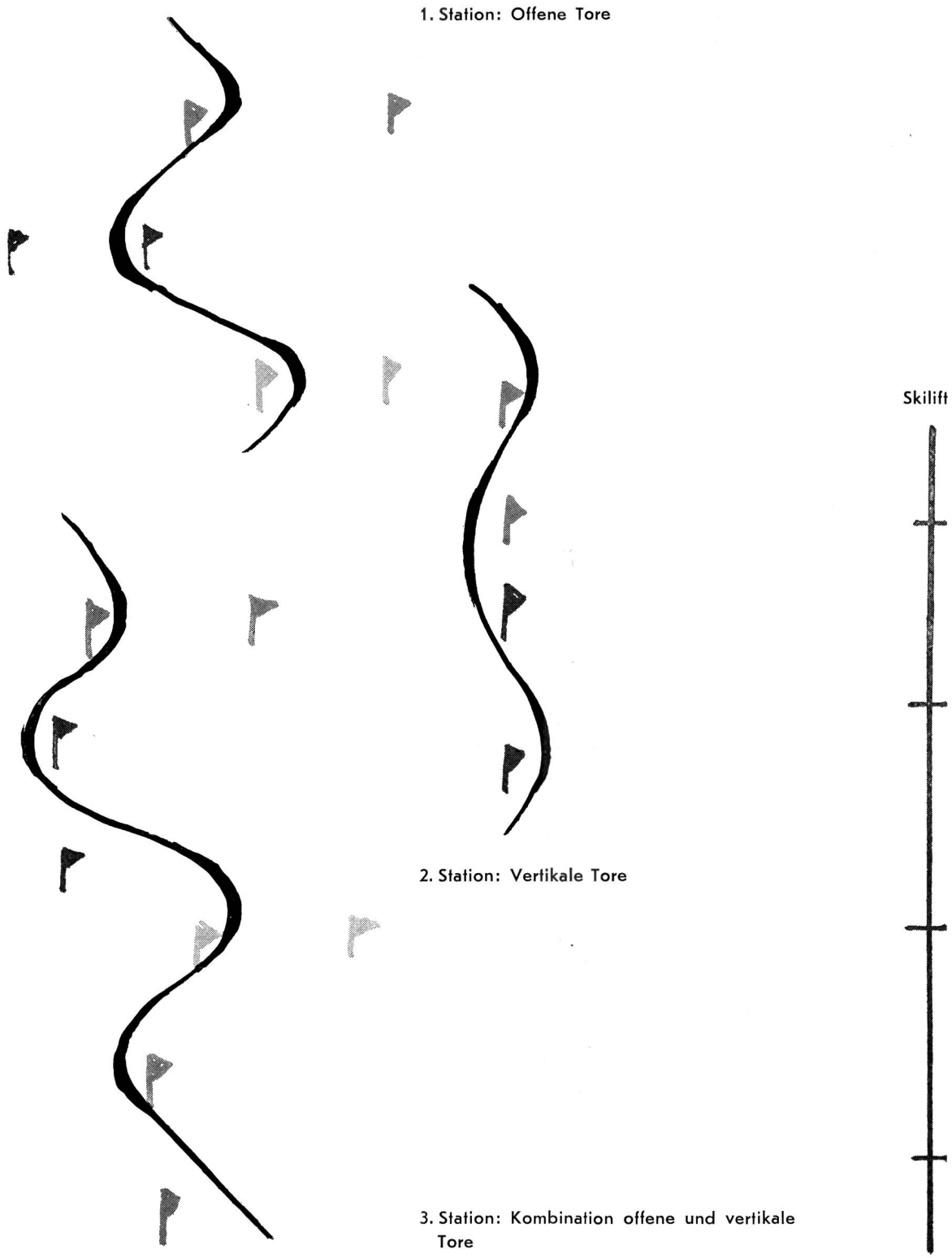


— Kleiner, einfacher Riesenslalom (offene Tore).
— do. mit verschiedenen Torkombinationen.

Schulungs- und Trainingsformen

Stationentraining

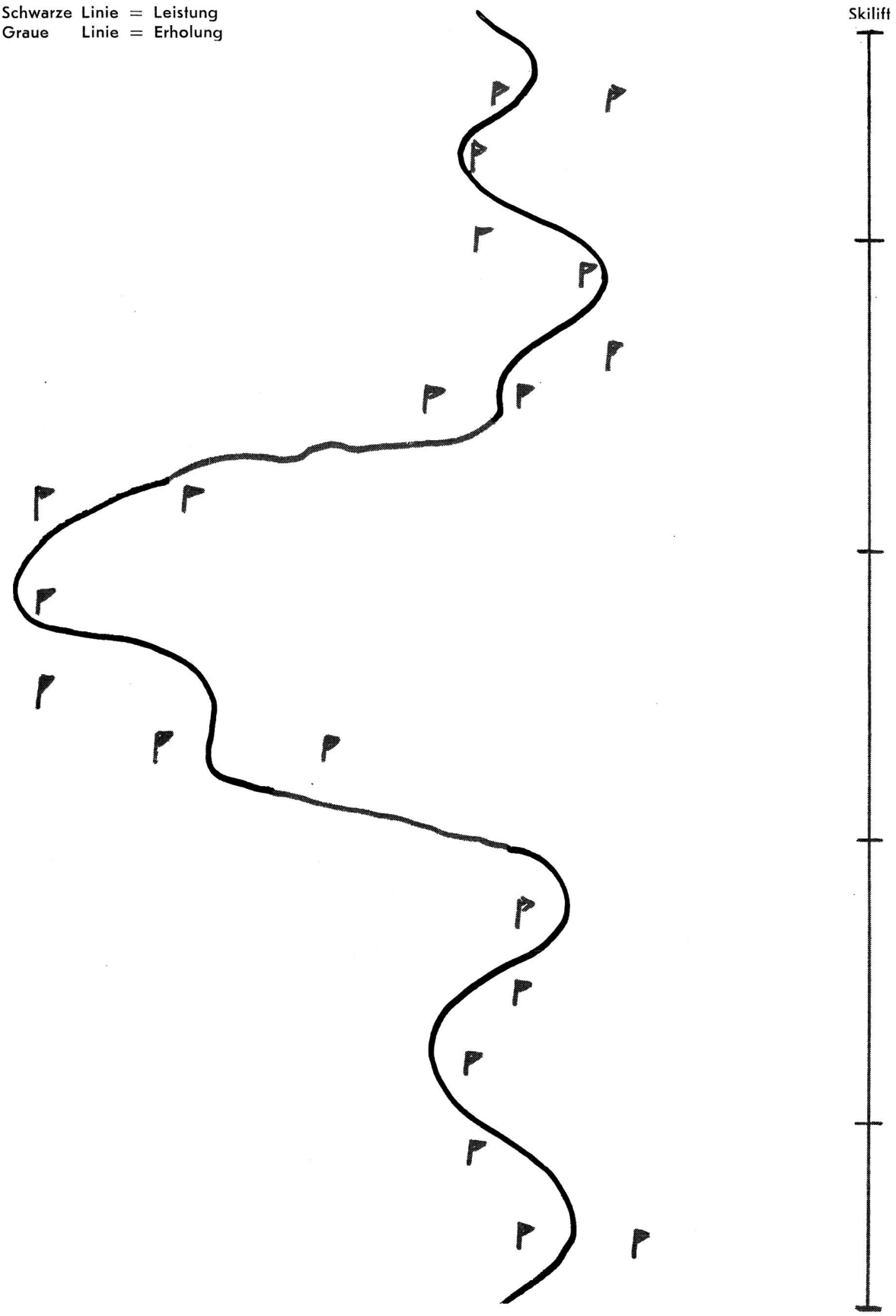
Aufgabe: Jeder Fahrer fährt pro Station 3mal. Nach jedem Durchgang wird zum Skilift frei abgefahren. Dabei können die Fehler im freien Fahren durch zusätzliche Übungen korrigiert werden. Nach 3 Durchgängen erfolgt jeweils der Stationenwechsel.



Riesenslalomtraining in Intervallform

Beispiel: Auf einer Strecke werden 3 Riesenslaloms ausgesteckt. Die geflaggten Parcours werden mit voller Kraft und Konzentration gefahren. Dazwischen freie Fahrt auf den Erholungsstrecken.

Schwarze Linie = Leistung
Graue Linie = Erholung



Methodik der Abfahrt

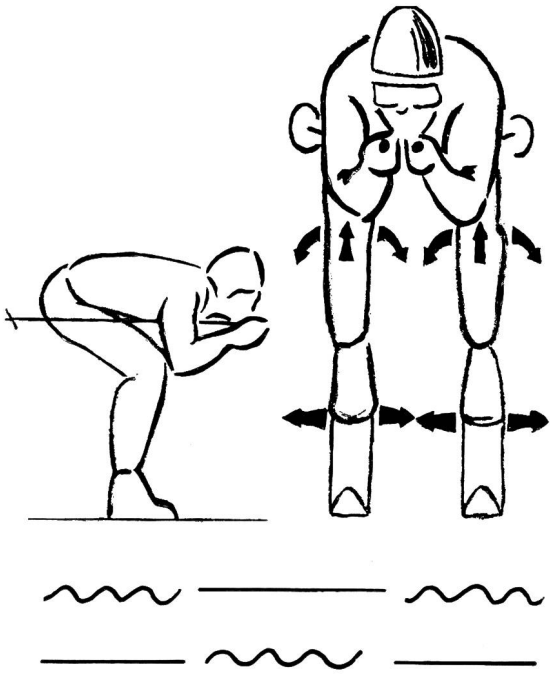
Ziel: Verfeinerung der Fahrtechnik
Förderung von Reaktion, Mut und Gewandtheit
Geschwindigkeitserlebnis
Freude an der Selbstüberwindung.

Weg: Fahrübungen in der Hocke
Fahren von Wellen und Mulden
Richtungsänderungen bei erhöhtem Tempo
Schulungs- und Trainingsformen.

Aufbau der Hocke

— An Ort: Hocke einnehmen
— An Ort: Aufrechte Körperhaltung — Hocke
— Fahrt: Gleiche Übung in der Fallinie
- — Federn in Hocke.
- — Gewichtsverlagerung von einem Ski auf den andern.
- — Hüpfen in der Hocke.
- — Einnehmen von Vor- und Rücklage in der Hocke.

Dieselben Übungen können auch ohne Stöcke ausgeführt werden. Nach der Einführung wird am steileren Hang zur Schulung der Abfahrtshocke gefahren. Die Hocke in der Schrägfahrt wird mit den gleichen Übungen eingeführt.

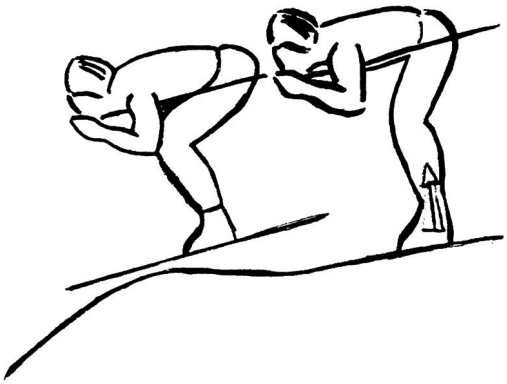


Fahren von Wellen und Mulden

- — Fahren von Schlagwellen.
- — Ausfedern von Schlagwellen auf einem Bein.
- — Fahren von grossen Wellen. Der Fahrer lässt sich auf der Welle nach vorn fallen.
- — Mulden möglichst in Hocke ausfedern

Vorspringen

- — In der Fallinie. Wiederholtes Abspringen aus der Hocke.
- — Auf leichter Welle abspringen. Absprung markieren!
- — Vorspringen an markanter Welle.
- — Tempo erhöhen.
- — Mehrere Wellen nacheinander vorspringen.
- — Vorspringen von Wellen und Überspringen von Mulden.



Richtungsänderungen bei hohem Tempo

- — Umtreten bei hoher Geschwindigkeit.
- — Schwingen in Abfahrtshocke (leichtes Gelände).
- — Geschwindigkeit steigern.
- — Schwünge in coupiertem Gelände.
- — Kombinationen von Umtreten und Schwingen.

Gewöhnung an die Geschwindigkeit

— Abfahren in der Hocke, Tempo langsam steigern. Besondere Aufmerksamkeit ist der Auslaufstrecke zu schenken.
— Fahren von coupiertem Gelände in grosser Geschwindigkeit.

Training von Geländeabschnitten

Auf einer leichten Abfahrtsstrecke werden verschiedene Aufgaben gestellt. Diese Trainingsform eignet sich besonders für mittlere Fahrer. Die Schüler müssen sich immer auf eine bestimmte Aufgabe konzentrieren.

Fahren in der Hocke

Schrägfahrt in der Hocke

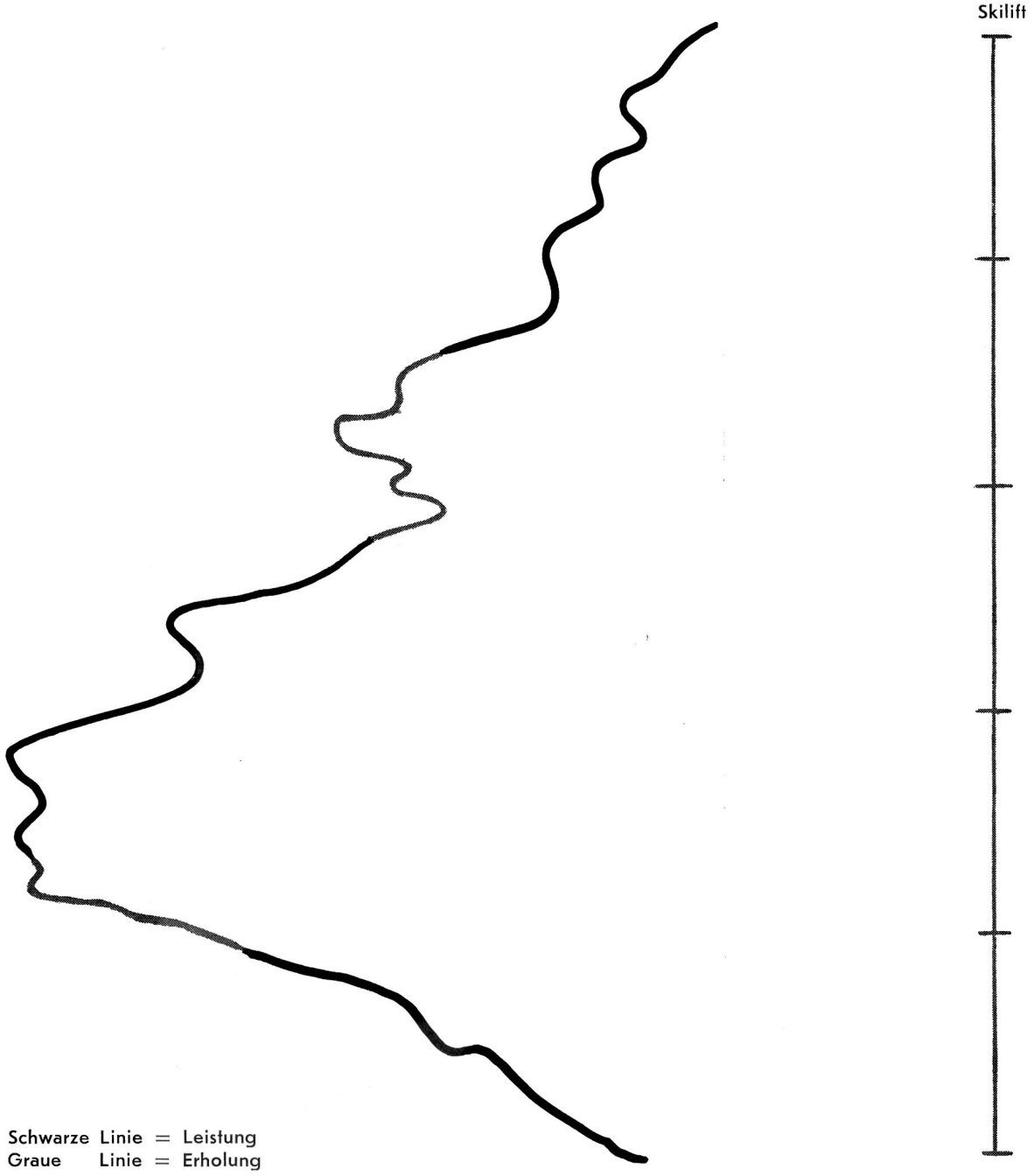
Fahren von Wellen und Mulden

Weite Schwünge in der Hocke

Schwarze Linie = Leistung
Graue Linie = Erholung

Abfahrtstraining in Intervallform

Eine Abfahrtsstrecke wird in Belastungs- und Erholungsstrecken eingeteilt. Der Fahrer hat dadurch immer wieder Gelegenheit, zu entspannen, sich zu erholen (Erholungsstrecke).
Mit fortgeschrittenem Trainingszustand werden die Belastungsstrecken allmählich länger bemessen.

Schlussbetrachtung

Liebe Leiter,
«Frisch gewagt, ist halb gewonnen!»
Eine Binsenwahrheit, die Ihr auf einfache Weise bestätigt findet, wenn Ihr es wagt, eine höhere Stufe zu betreten!
Leuchtende Schüleraugen sind die zündende Belohnung.