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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 33 (1976)

**Heft:** 11

**Artikel:** Slalom : Beitrag zum Kurssetzen

**Autor:** Gursky, Jan

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-994403

**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:** 31.07.2025

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

# Slalom — Beitrag zum Kurssetzen

Dr. Jan Gursky

Beim Skifahren soll das Ausstecken eines Laufes für Jugendliche unbedingt dem Leistungsniveau der Läufer angepasst werden. Im allgemeinen sollte der Schwierigkeitsgrad des Kurses dem Durchschnittskönnen entsprechen.

Die wichtigste Voraussetzung beim Ausstecken ist die geschickte Ausnützung des Geländes. Am geeignetsten ist ein abwechslungsreiches und coupiertes Gelände. Ein Slalom soll nicht eine einförmige Serie von standardisierten Torkombinationen aufweisen. Er soll vielmehr eine geländemässig und technisch kluge, eher leichte Komposition von Torkombinationen, verbunden durch Einzel- und Doppeltore, sein.

Eine solche Strecke ermöglicht dem Läufer ein einwandfreies Studium und umsichtiges Fahren. Die möglichst vielseitige skitechnische Prüfung soll dadurch erreicht werden, dass im Verlauf eines Slalomlaufes Richtungsänderungen mit sehr verschiedenen, jedoch flüssigen Radien vorkommen. Die Tore sollen keineswegs nur in der Fallinie eines Hanges gesetzt werden. Auch für den Slalom gilt der methodische Grundsatz: vom Einfachen zum Schwierigen. Dieser Grundsatz wird leider beim Kurssetzen oft verletzt, weshalb es dann zum Missverhältnis von Leistungsbringung und Leistungsforderung, damit aber auch zum Mangel an Erfolgserlebnis kommt.

Das erfordert vom Kurssetzer, dass er möglichst eigene Slalomerfahrungen besitzt, und die Wirkung verschiedener Geländeformen und Geländeeignungen einzuschätzen weiss. Wenn das der Kurssetzer nicht kennt (was übrigens bei den Jugendleitern von Anfängern oft der Fall ist), wäre es besser, wenn er entweder selber den Lauf durchzufahren versucht, oder ihn durch einen guten Fahrer durchfahren lässt, und einzelne Tore noch korrigiert.

Das didaktisch-methodische Vorgehen hat beim Slalomfahren eine grosse Bedeutung. Deshalb sollen wir eine Planung aufstellen, die das unterstützt.

Das vorliegende Beispiel einer Aufbaureihe soll als *Themen-Aufteilung für das Kurssetzen* dienen:

**1. Einführung**

Angewöhnung an die Slalomstangen

— Stangenwald → Einstockslalom

Themen:

— Anpassen der Technik des Fahrens
— Rhythmus-Schulung
— Rhythmusänderungen — flüssig, regelmässig
— Reaktionsübungen
— Konditions- und Gewandtheitsübungen
— Stationenunterricht
— Stufenunterricht
— diverse Kombinationen

**2. Einführung des Torslaloms**

Angewöhnung an die:

— horizontalen («offenen») Tore
— schrägen Tore
— senkrechten («blinden») Tore

} Im Sinne zu der Fallinie

— versetzten oder Schlupftore } Im Sinne zu der Fahrtrichtung

Themen: wie oben

**3. Schulung Torkombinationen**

— Haarnadel
— Vertikalkombinationen (bestehend aus 3 bis 5 Toren)

**4. Training**

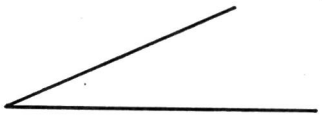
— kurzer Slalom (10 bis 15 Tore)
— mittellanger Slalom (bis 30 Tore)
— genormte Länge (Trainingswettkampf)
— Ueberdosis

Themen:

— Wettkampfformen (z. B. Parallelslalom oder Verfolgungsrennen)
— Wiederholungsfahrten
— Intervalltraining
— Stufentraining
— Stationentraining
— diverse Kombinationen

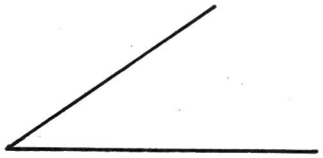
Im Jugend + Sport-Leiterhandbuch Skifahren gibt es einige Unterlagen über Technik und Methodik der Wettkampfdisziplinen. Als Ergänzung enthält dieser Beitrag einige Ratschläge für das Slalom-Kurssetzen in Hinsicht auf die Leiterkurse 2 A, B und 3 A, B.
Neben dem Ausstecken und den Schneeverhältnissen ergibt sich noch eine Schwierigkeit aus der Wirkung der Hangneigung und verschiedener Geländeformen.

Die Durchschnittswerte der Schwierigkeitsgrade können wir in dieser Reihenfolge abschätzen:

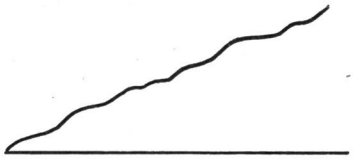


1a)
ca. 25 Grad = mittel

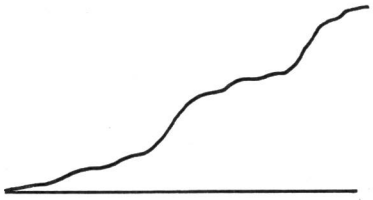
1b)
ca. 15 Grad = flach
(spezielle Umsteigetechnik erforderlich)



1c)
ca. 35 Grad = steil



1d)
Buckelpiste im mittelsteilen Hang

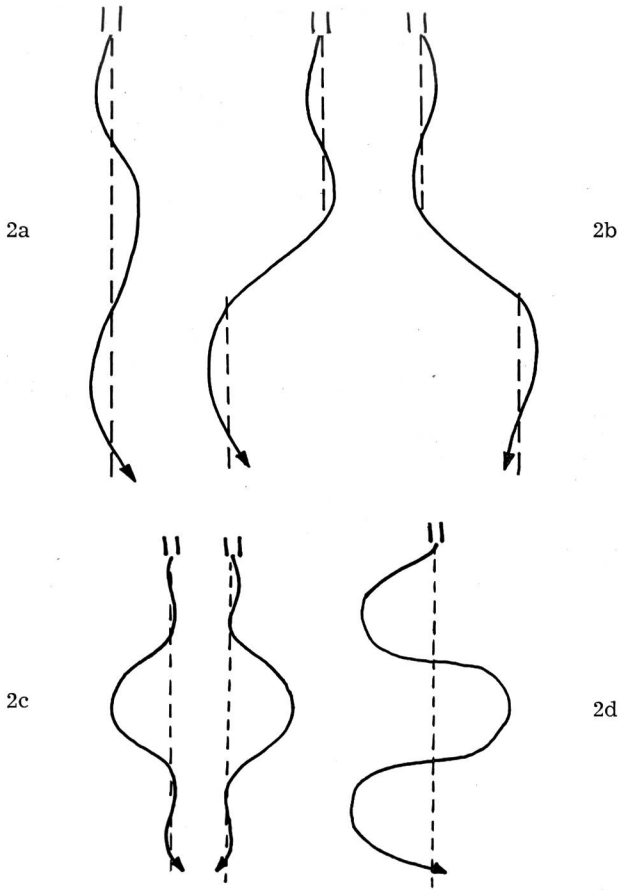


1e)
Hangneigung — Wechsel (eventuell mit Buckel) = Idealgelände für Läufe mit höheren Ansprüchen, wie beispielsweise Meisterschaftsrennen.

Deswegen beginnen wir auf einem mittelsteilen oder flachen Hang, wo eine Fahrt mit geringer Geschwindigkeit, niederer Bewegungsfrequenz und Schwüngen nahe der Fallinie (mit geringer Ablenkung der Skienden) erforderlich ist.

Nachher erfolgt ein Uebergang in steileres und coupiertes Gelände, wo mit höherer Geschwindigkeit, höherer Bewegungsfrequenz und Schwüngen über die Fallinie (mit grösserer Ablenkung der Skienden, grösserem Druck, Umsteigen usw.) gefahren wird.

In diesem Sinne folgen da einige Beispiele der Aufbaureihe und Anregungen zum Kurssetzen für *Einstockslalom:*



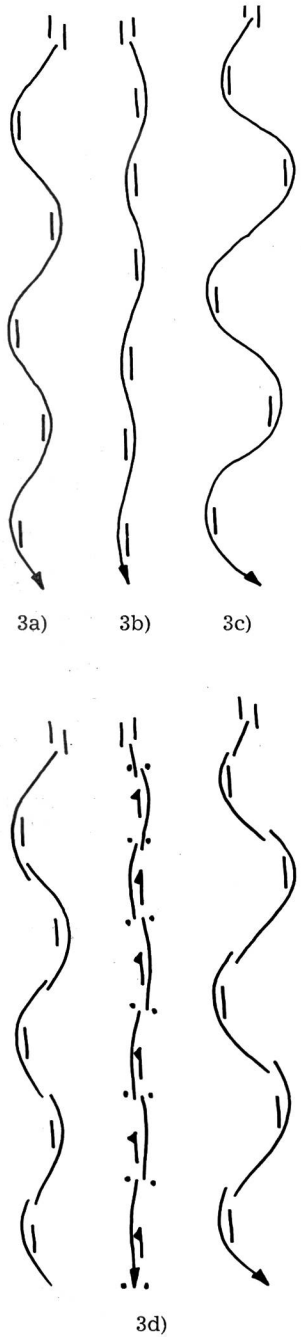

2a) Nahe der Fallinie

2b) Aus der Fallinie über die Schrägfahrt in die neue Fallinie

2c) Aus der Fallinie über die Schrägfahrt und über die Fallinie und die Schrägfahrt in die Fallinie zurück

2d) Schwünge über die Fallinie

Beim Kurzschwingen ist der Rhythmus von entscheidender Bedeutung. Beim Slalomfahren ist dazu noch die kompakte Körperstellung erforderlich. Eine weitere, wichtige Aufgabe wäre dann: Anpassung der Technik des Fahrers und *Rhythmusschulung:*

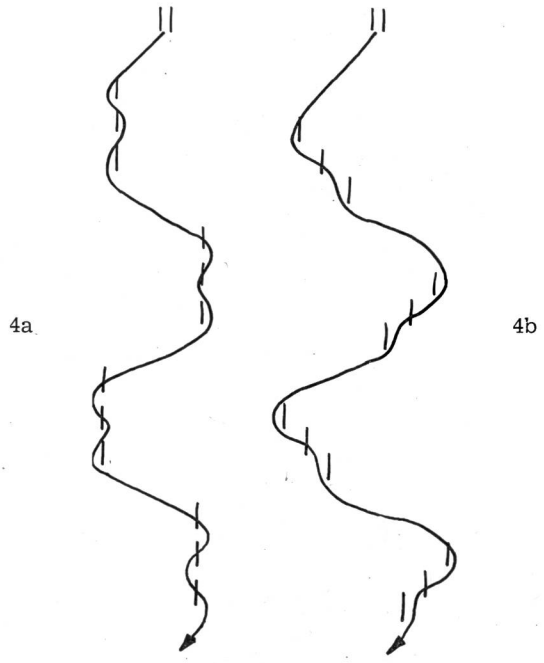



3a) flüssig, regelmässig

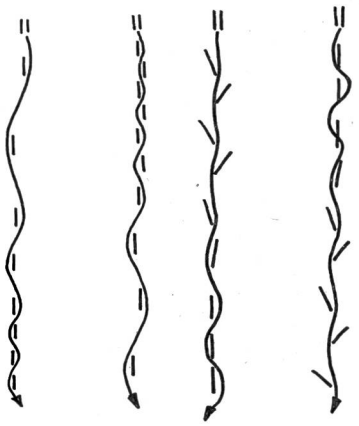
3b) dasselbe mit Schnelligkeit (nahe der Fallinie)

3c) dasselbe mit erschwerter Fahrweise (Stangen seitlich versetzt)

3d) Aufgabe wie vorher, aber an Stelle von Parallelschwüngen Umsteigetechnik (eventuell mit speziellem Stockeinsatz) verlangen.



4a 4b



5a 5b 5c 5d

4 a, b) Aufgabe: Regelmässiger Rhythmuswechsel (leicht oder erschwert)

Aufgabe: Kontinuierlicher Rhythmuswechsel:

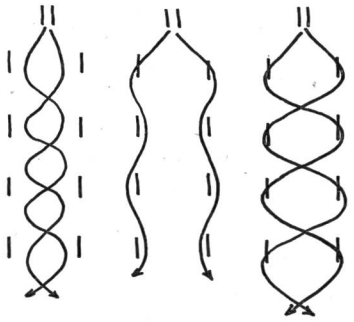
5 a) Radien (Stangenentfernungen) verringern

5 b) oder vergrössern

5 c, d) An derselben Strecke wird eine Hälfte der Stangen schräg nach aussen versetzt: Der Anfänger beim Slalomfahren wird zuerst immer mit Respekt weit um die Stangen herumfahren. Mit Hilfe dieser schräg nach aussen versetzten Stangen wird diese «Scheu» verhindert.

Es kommt oft vor, dass wir manchmal nicht genügend Zeit haben, um jedesmal bei den Aufgaben die Stangen umstecken zu können. Ein Beispiel, wie man auf einer Station mehrere Aufgaben aufstellen kann:

Die *«Schneise»* auf der Abbildung 6 ist eine Anordnung, zugleich als Folge von horizontalen und senkrechten Toren gedacht, dabei soll der Abstand in jeder Richtung 5 m betragen.



6a 6b 6c

Varianten:

6a) Freies Schwingen innerhalb der Schneise. Alle Schwungformen.

6b) Durchfahren als Vertikale. Alle Schwungformen.

6c) Umfahren der Aussenstangen mittels Umsteigetechnik (eventuell mit Umlaufen einiger bestimmter Torstangen als Gruppenwettkampf).

## Slalom-Definition

(nach «FIS Internationale Skiwettkampfordnung», Band 4, Ausgabe 1975)

*Ein Slalom ist ein Rennen, in welchem die Wettkämpfer einer durch Flaggenpaare (Tore) bestimmten Strekke zu folgen haben. Ein Slalom muss immer in zwei Läufen auf zwei verschiedenen Kursen entschieden werden.*

Ferner:

*Ein Slalom soll horizontale (offene) und senkrechte (blinde) Tore, sowie in der Regel mindestens 2 und höchstens 3 Vertikalkombinationen, bestehend aus 3 bis 4 Toren, und mindestens 4 Haarnadelkombinationen aufweisen.*

Für unsere Zwecke müssen wir in Jugend + Sport-Kursen einiges modifizieren. Auch die Anzahl Tore variiert je nach Kategorie, im allgemeinen von 35 bis 75.

Die Abbildung 7 ist ein Beispiel von einem verkürzten Slalom mit den meist verwendeten Toren, Torkombinationen und Verbindungen.

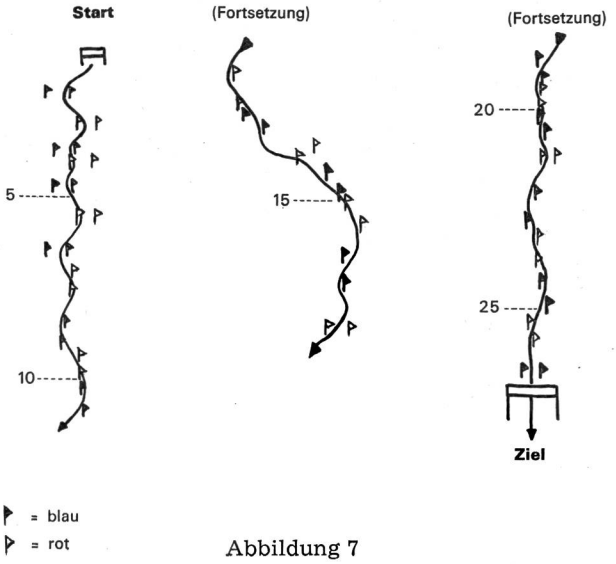
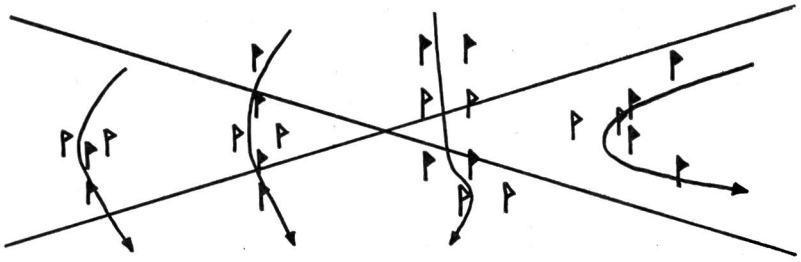



Abbildung 7

Aus der Slalomskizze kann man folgendes entnehmen: Nach dem Start in der Gruppe der Horizontaltore sind die ersten drei seitlich versetzt und erfordern stark ausgefahrene Schwünge, die den Läufer in den Rhythmus bringen. Die Tore 3, 4 und 5 sind eng gesteckt und erfordern kurze Schwünge. Um durch die Senkrechttore zu fahren, muss der Läufer direkt in das 8. und von hinten in das 9. Tor einfahren. Eine ähnliche Situation des Anfahrens ist auch bei den nächsten zwei Haarnadeln. Die schräg gestellte Haarnadel (15. und 16. Tor) muss der Läufer von rechts, oder wie man auch sagt, von unten anfahren. In die Vertikalkombination (19. bis 21. Tor) fährt er von links (direkt) ein, weil das für die Ideallinie (d. h. insgesamt mit Anfahrts- und Ausfahrtstor) schneller und flüssiger ist. Nach einigen Schlupftoren sehen wir das letzte Tor, das ein Horizontaltor sein muss, womit der Läufer in die Zielmitte gewiesen wird.

Beim Kurssetzen für Wettkampfslalom sollten verschiedene tückische Schikanen oder «Ecken» vermieden werden. Sie verursachen nur unerwünschtes Bremsen oder Rhythmusunterbrüche. Es handelt sich also um beispielsweise folgende Kombinationen: «Erschwertes Winkeltor», «Verkehrtes Seelostor», «Blockierte Schneise», «3-Tor-Haarnadel» (Abbildungen 8 a, b, c, d), oder noch andere spektakuläre Kombinationen, die einst diese Namen trugen: Ellbogen, Knickschneise, Figur S, Z, C, F, Oslo, Galdhöppigen oder Virotte.



8a 8b 8c 8d

Diese Torkombinationen sind nicht mehr üblich und sollten auch nicht angewendet werden.

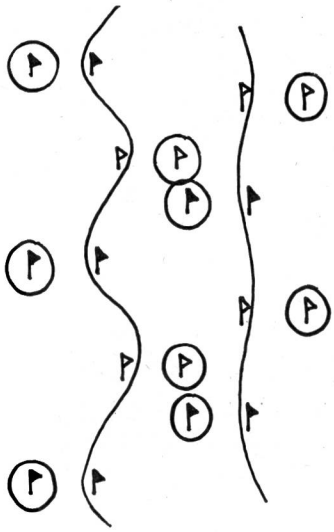
**Von Einzelstangen zu Slalomtoren**

Im Slalomfahren ist der Anfänger beim Anblick eines richtigen Slaloms immer zuerst verwirrt. Auch die Farbfolge der Stangen blau - rot helfen ihm nur selten.

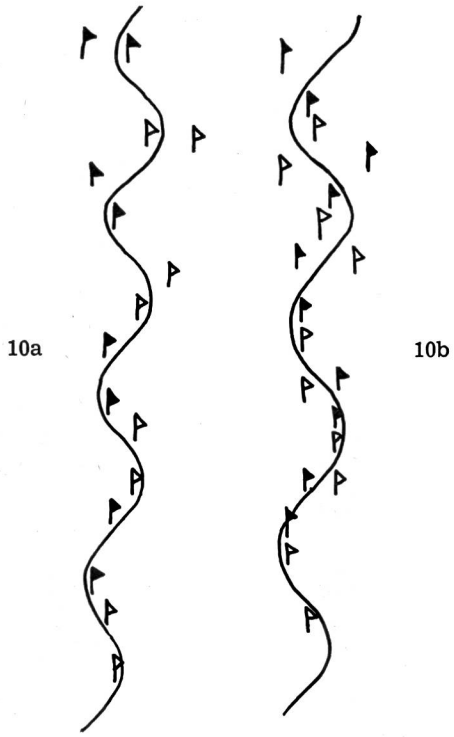
Die nächste Aufgabe: *Angewöhnen an die Slalomtore* (Abb. 9) kann dieses Problem lösen.

Wir beginnen mit einem Einstockslalom. Nach einer Durchfahrt der Trainingsgruppe werden die Aussenstangen zusätzlich ausgesteckt.

Auf der Abbildung 10 sehen wir eine Aufgabe: *Von horizontal zu senkrecht bis versetzt.* Die Angewöhnung ist da in zwei Varianten gemeint: eine für Einzeltore, die andere für Haarnadeln.



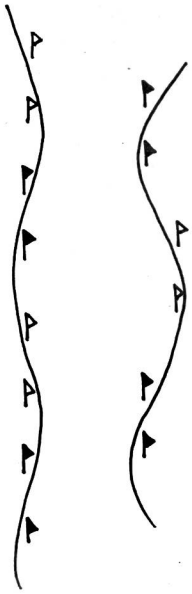
9a 9b



10a 10b

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, können wir die senkrechten Tore leicht oder versetzt ausstecken (Abb. 11). *Im allgemeinen sollten wir bei den senkrechten Toren die höchst mögliche Breite (d. h. 5 m) anwenden.* Bei den *schrägen* sowie auch bei den *senkrechten Toren* brauchen wir einige Zeit, um uns an das *«direkt»* (auch «von vorne» genannt) *oder «von hinten»* zu gewöhnen. Auf der Abbildung 12 sehen wir die Reihenfolge des Anfahrens: direkt — von hinten — direkt.

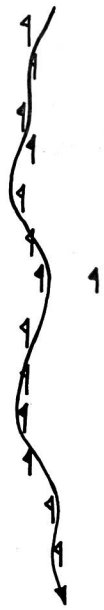
*Schlupftore* sind eine Folge von nur leicht versetzten Toren, die wenig ausgeprägte Schwünge verlangen. Sie können entweder *flüssig* (Abb. 13 a) oder *eng* (Abb. 13 b) ausgesteckt werden.



11

12

13a

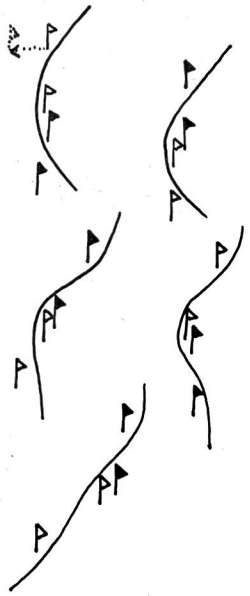


13b

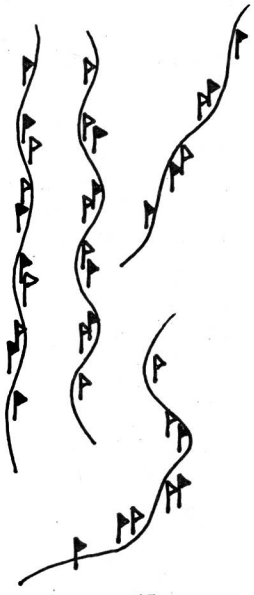
Die *Haarnadel* ist eine Doppeltor-Kombination, wobei der Abstand zwischen den zwei Toren 75 cm betragen muss.

Am Anfang können wir die oberste Torstange ein wenig nach aussen stecken, damit die direkte Einfahrt erleichtert wird. Bei der Steigerung des Schwierigkeitsgrades kann das Torsetzen normal in der Fallinie versetzt, schräg offen oder schräg versetzt erfolgen (Abb. 14).

Die *Vertikalkombinationen* (bestehend aus 3 bis 5 Toren) können wir ähnlich wie vorher in die Fallinie, in die Fallinie mit versetzten Toren, schräg oder im Bogen ausstecken (Abb. 15).



14



15

Im allgemeinen werden alle *Torkombinationen mit Anfahrts- und Ausfahrtstor geübt.*

Mit zunehmendem Leistungsniveau der Fahrer muss auch der Kurssetzer schwierigere Torkombinationen wählen, was von den Läufern nicht nur grössere Konzentration, sondern auch eine vorherige Besichtigung und genaues Studium verlangt.

Hier einige Beispiele von *Konzentrationsformen:*

Abbildung 16 a:

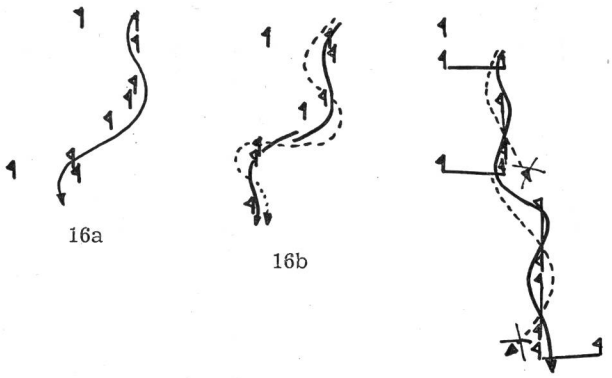
— Torstangen sind wie Wegweiser: sie leiten und führen

Abbildung 16 b:

— Richtig und frühzeitig anfahren; im dritten Tor umsteigen

Abbildung 16 c:

— Torfolgen bewusst einprägen



16a 16b 16c

Bei längerem Slalomtraining an einem Tag kommt es zu einer Ermüdung der Fahrer. Es handelt sich hauptsächlich um eine psychische Erschöpfung und um Mangel an Konzentration.

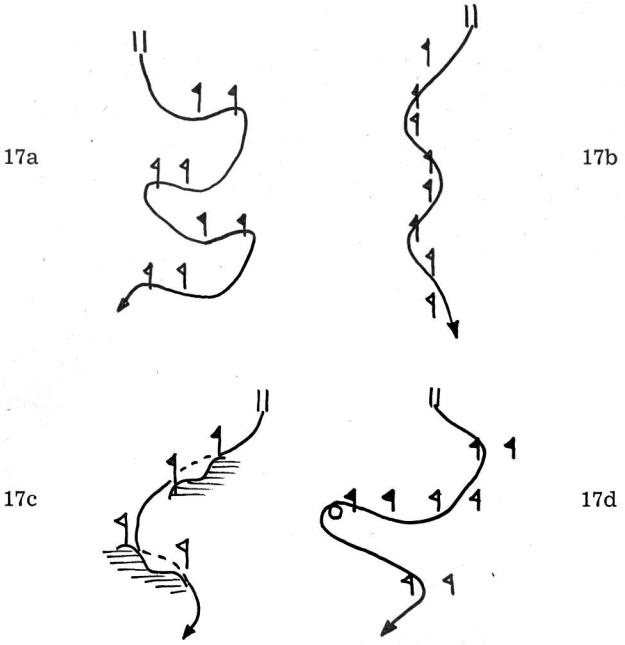
Es gibt mehrere Trainer der Nachwuchs- oder Juniorenläufer, die in diesem Zeitpunkt lustige Gewandtheitsformen einschalten. Die Abbildung 17 zeigt einige *«Trainingstore»* mit verschiedenen Aufgaben:

17 a) Die horizontalen Tore werden von unten aufwärts gefahren.

17 b) Die Vertikalkombination wird übertrieben versetzt.

17 c) In einer Buckelpiste werden die Tore so ausgesteckt, dass sie das Vorspringen verlangen.

17 d) Nach einer «unorthodoxen» Torkombination wird eine obligatorische Rolle seitwärts ausgeführt (reflexschnelle Körperbeherrschung).



17a 17b 17c 17d

Auch ein sehr gutes Kurssetzen nützt nur wenig, wenn wir nicht die wichtigsten Trainingsvoraussetzungen erfüllen.

Zum Abschluss deshalb noch einige *methodische Anweisungen* für das Slalomtraining:

— Voraussetzung für das Slalomfahren ist die gute Beherrschung der freien, kurzen Schwünge auf jedem Gelände und jeder Schneeart.

— Immer nur einen richtigen und gut präparierten Slalomski (hauptsächlich Kanten!) verwenden.

— Mit dem Training erst nach einer bestimmten Aufwärm- und Einfahrzeit beginnen.

— Die Atemtätigkeit soll bewusst kontrolliert werden.

— In einem Training zunächst leichten, flüssigen (auch etwas wendigeren) Slalom fahren, nachher schnelleren und schwierigeren Lauf.

— Wichtig: «Zuerst schauen — dann fahren!» Bei schwierigeren Läufen erfolgt die Besichtigung von unten nach oben.

— Auch beim Training gilt am Start die Regel: Konzentration und Schnellstart.

— Den ersten Lauf korrekt fahren, nachher Tempo steigern.

— Nicht allzuviele Zeitkontrollen organisieren, wir sollten mit der Nervenkraft der Fahrer sparsam umgehen.

— Kein stures Training, Abwechslung ist notwendig. *Das Slalomtraining mit freiem Fahren auflockern.*

— Ein wichtiger Gedanke: Das Skifahren soll übrigens auch Spass und Freude bereiten!

**Bibliographie**


— H. Aigelsreiter: Vom Schulschilauf zum Rennschilauf (ÖBV Wien 1968).

— G. Joubert: Ski (Deutsche Fassung Union Verlag, Stuttgart 1970).

— M. Pribramsky, J. Marsik: Sjezdové discipliny (SPN Praha 1972).

— Informationen SSV (Nationaltrainer H. Schweingruber).



**Heimstätte Sonnegg, 3123 Belp**

Zur Erweiterung des Mitarbeiterstabes suchen wir in unser Heim für normalbegabte, verhaltensgestörte jugendliche Mädchen per sofort oder nach Uebereinkunft

**1–2 Erzieherinnen/Erzieher**

mit abgeschlossener Ausbildung in Heimerziehung oder Heilpädagogik oder gleichwertigen Voraussetzungen und, wenn möglich, Erfahrung in der Heimerziehung.

Arbeitsgebiet:

— Selbständige Betreuung einer Gruppe von 3 bis 4 Töchtern;

— Alltagserziehung, Freizeitgestaltung, Angehen schwerer Verhaltensstörungen;

— eventuell Uebernahme eines Spezialgebietes nach Eignung und Neigung;

— Zusammenarbeit mit andern Fachleuten (Lehrer, Psychiater, Berufsberater usw.);

— Praktikantenanleitung.

Wir bieten zeitgemässe Anstellungsbedingungen, Lohn und Sozialleistungen nach kantonalem Reglement, externes Wohnen, Supervision.

Offerten sind zu richten an die Heimleitung der Heimstätte Sonnegg, 3123 Belp, Tel. (031) 81 03 80, die auch gerne weitere Auskünfte erteilt.