

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 11

Artikel: Slalom : Wahl der Fahrlinie beim Kurssetzen

Autor: Gursky, Jan

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993755>

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: 14.01.2026

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



AUS DER PRAXIS-FÜR DIE PRAXIS

Slalom – Wahl der Fahrlinie beim Kurssetzen

Jan Gursky, Magglingen

Folgende Anregung zum Torsetzen diene als Beispiel:

Slalom-Weltcup Damen

Technische Daten

26. Januar 1977 Crans-Montana (CH)

1. Lauf:

Piste Montana
Kurssetzer: J.P. Fournier (CH)
54 Tore

2. Lauf:

Piste Crans
Kurssetzer: Klaus Mayr (BRD)
45 Tore

Start: Vermala, Höhe 1680 m

Ziel: Zaumiau, Höhe 1535 m

Höhenunterschied: 145 m

Länge: ca. 520 m (Luftlinie 356 m)

Aufgezeichnet: J. Gursky, B. Albani

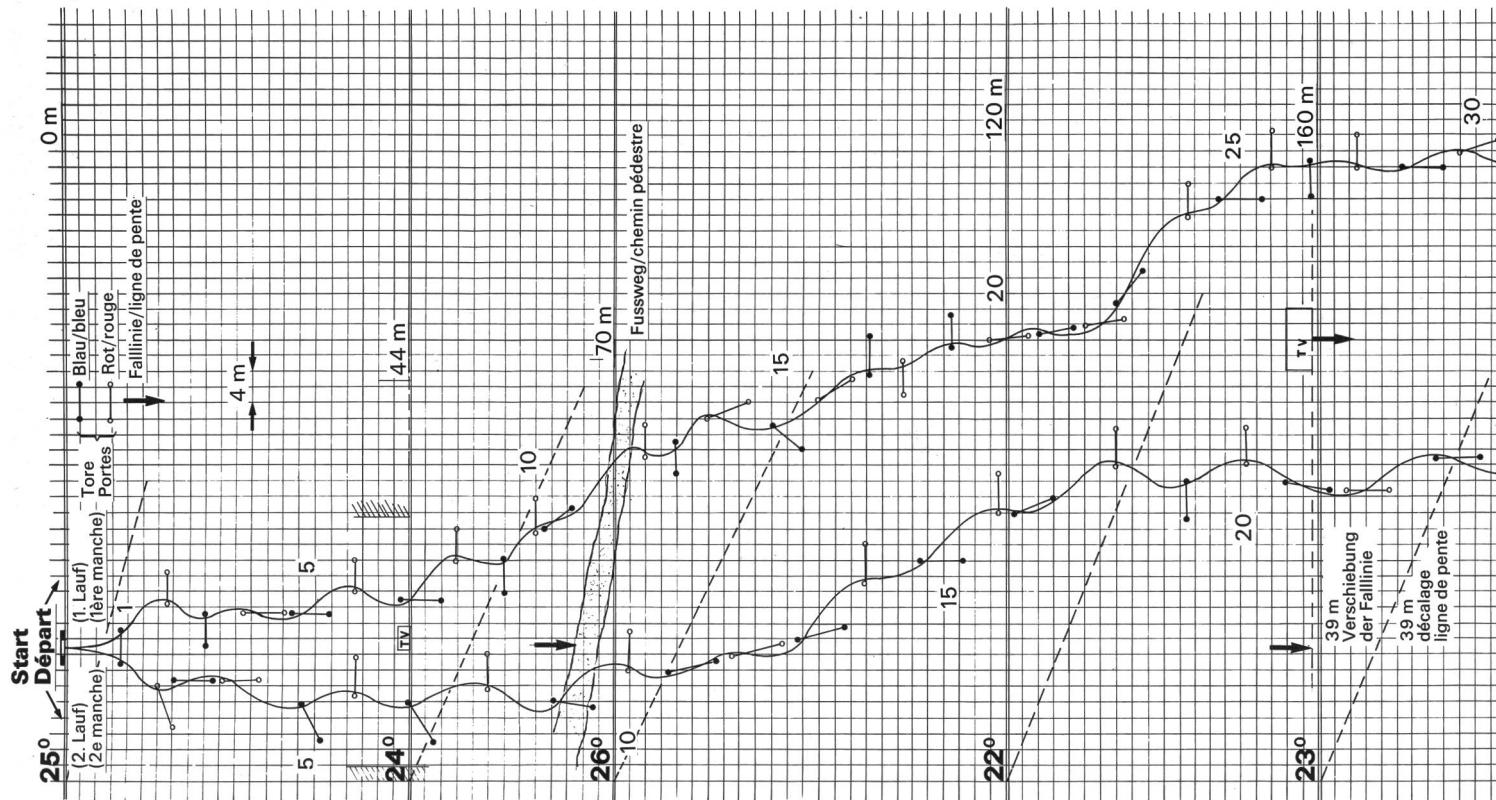
Es kommt oft vor, dass wir beim Kurssetzen auf einen bestimmten offiziellen Slalomhang oder auf beschränkte Hänge mit Steinen, Bäumen, schneefreien Stellen, Eisstellen oder ähnliches, angewiesen sind. Damit der Lauf rhythmisch und flüssig verläuft, müssen wir eine richtige

Wahl der Fahrlinie treffen.

Eine wichtige Voraussetzung vor dem Kurssetzen ist, zuerst eine gute, dem technischen Niveau der Fahrer angepasste *Spur im Gelände vorauszusehen*, dass heißt, optisch festzulegen. Die immer wieder wechselnden Streckenbeschaffenheiten verlangen vom Slalomfahrer wie auch vom Kurssetzer eine ständige Umstellung. Die erfahrenen Kurssetzer wissen auch den Zustand der Strecke nach mehreren Durchfahrten vorauszusehen (Schwunggruben, Eisplatten, usw.) und die einzelnen Stangen entsprechend zu setzen.

Thema 1:

Wenn es vom Gelände her keine Schwierigkeiten gibt, sollten wir die Spur nach vorgesehener Geschwindigkeit abschätzen (Abbildung

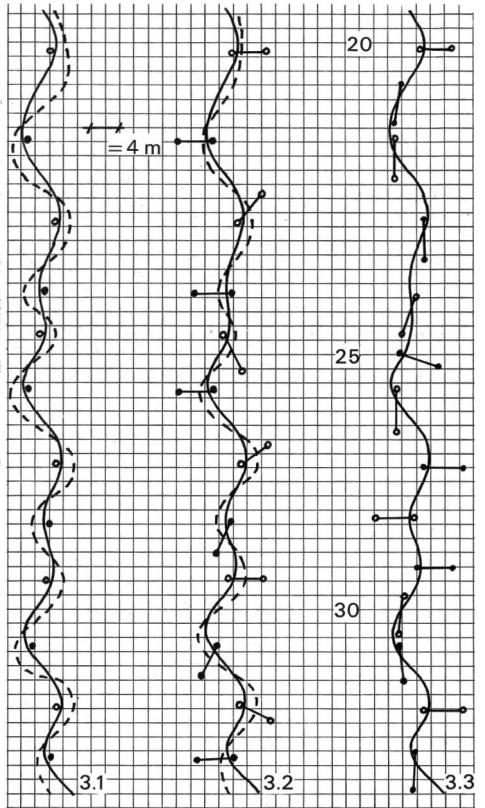


Die Abbildung 2 zeigt die drei Phasen des Kurssetzens:

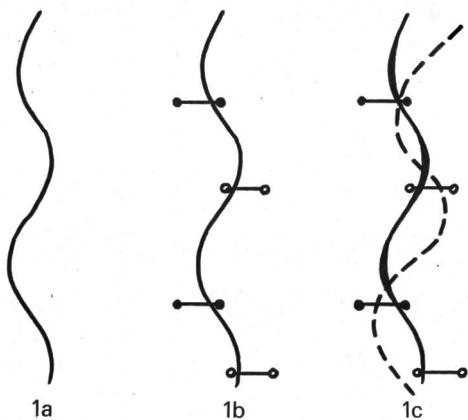
1. Mögliche Fahrlinie suchen
2. Spur optisch festlegen
3. Spur mit Torstangen bestimmen

Thema 3:

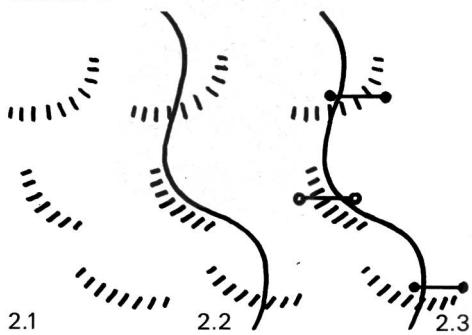
Die Abbildung 3 zeigt an einer und derselben Spur die Anpassung des Kurssetzers an das Leistungsniveau der Fahrer:



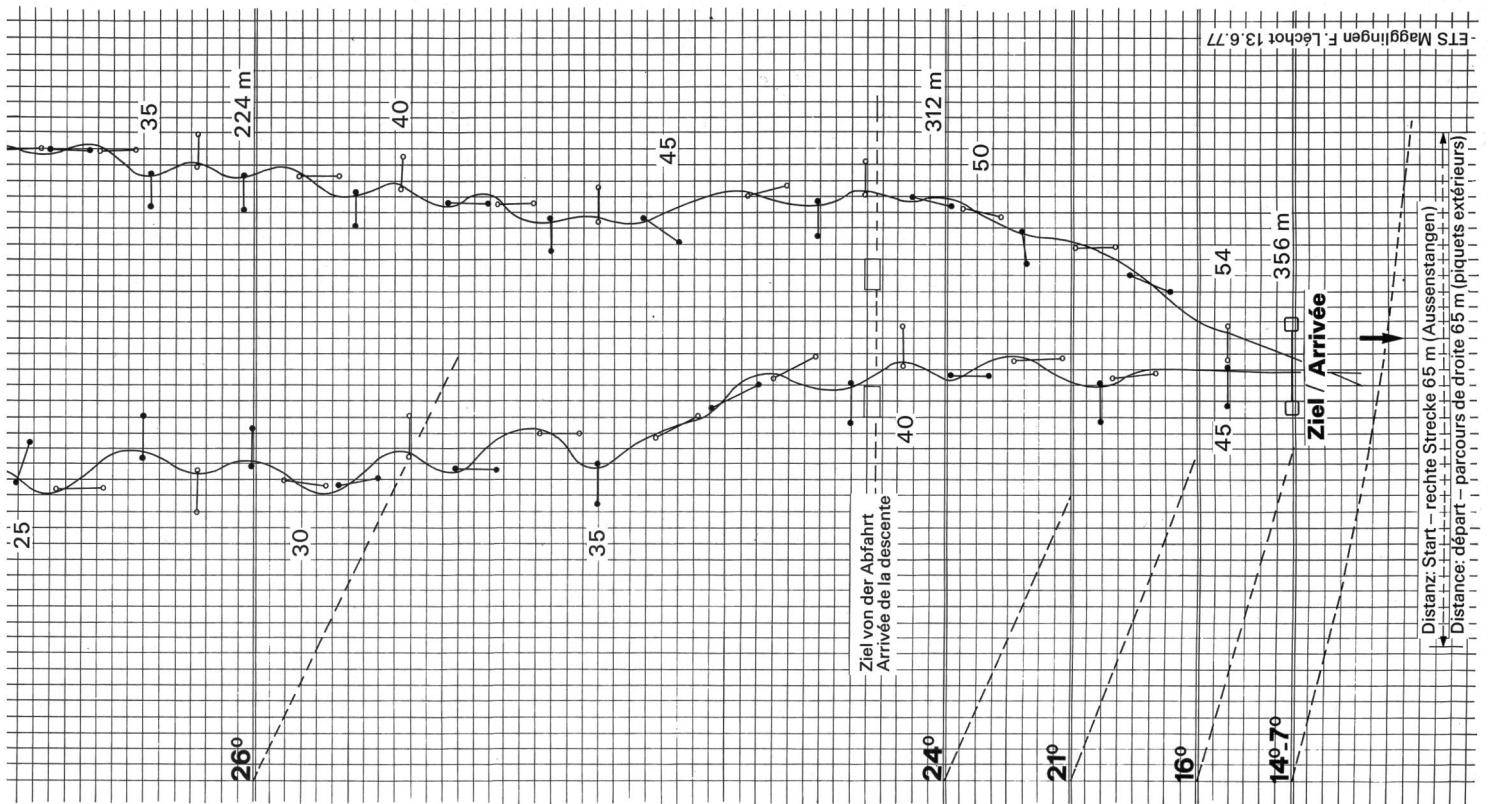
1a) und nachher die Tore setzen (Abbildung 1b). Die gesteckten Tore – hauptsächlich die Innenstangen – sollen bei dieser gegebenen Situation das hohe Anfahren schon *im vornherein* ermöglichen. Die Abbildung 1c zeigt die Spur eines guten (—) und diejenige eines schlechten (.....) Fahrers. Dauernde schlechte Spuren können aber auch auf das nicht richtige Kurssetzen hinweisen.



Thema 2:



Auf der Buckelpiste oder im coupierten Gelände versuchen wir, eine Spur zu finden, die eine ruhige Fahrt über die Wellen und Mulden erlaubt. Wir sollen mit einer klugen Spur das Abrutschen auf den Eisplatten vermeiden. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: entweder «führen» wir beim Kurssetzen den Fahrer so, dass er auf dem Eis nicht drehen muss, oder wir suchen eine erhöhte Kurven-Außenseite (wie im Velodrom), so dass sich seine Ski beim Schwung abstützen können.



- Variante 1:** Einstocks slalom
Variante 2: Einfache, offene Tore
Variante 3: Erschwerete Tore und Tor-kombinationen

Die ersten zwei Varianten erlauben eine Fahrweise mit breiter Spur und Abrutschen in den Kurven, wie man das bei Anfängern sieht. Die dritte Variante eignet sich nur für gute Fahrer, die mit enger Spur und mit korrekter Haltung durch die Schlupftore fahren können. (Vergleiche die konkrete Spur vom Weltcups lalom am Schluss des Artikels: das heisst Tore Nr. 20 bis 33 im zweiten Lauf.)

Thema 4:

Einige Ratschläge zur *Ausbildung der Kurssetzer*. In den Leiterkursen hat sich folgende Gruppenarbeit bewährt:

Die Klasse wird in drei Teams aufgeteilt (je nach Grösse der Klasse, zwei bis vier Teilnehmer):

A) Kurssetzer

B) Fahrer

C) Stangenversorger

Die folgende Abbildung Nr. 4 zeigt uns die einzelnen Phasen der Gruppenarbeit:

Das Team der Kurssetzer beginnt, etwa 10 bis 15 Tore auszustecken (4.1). Anschliessend fährt die Gruppe B die ausgesteckten Tore und gibt den Kurssetzern ihre Eindrücke bekannt.

Dabei werden die einzelnen Stellen des Laufes kritisiert (4.2).

Inzwischen beginnt die Gruppe C abzurutschen und die Stangen einzusammeln, um unterhalb der Gruppe A und B einen neuen Lauf auszuflaggen (4.3). Mit entsprechender Rotation

innerhalb der Gruppen sollte jeder Teilnehmer mehrmals zur Kurssetzer-Arbeit kommen. Die Rotation der Funktionäre soll nicht länger als 10 Minuten dauern, damit man mehr zur Arbeit und weniger zur unnötigen Plauderei kommt.

