

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

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

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 11

**Artikel:** Der Parallelschwung

**Autor:** Sudan, Jean-Pierre

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994065>

### **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:** 30.04.2026

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

# Der Parallelschwung

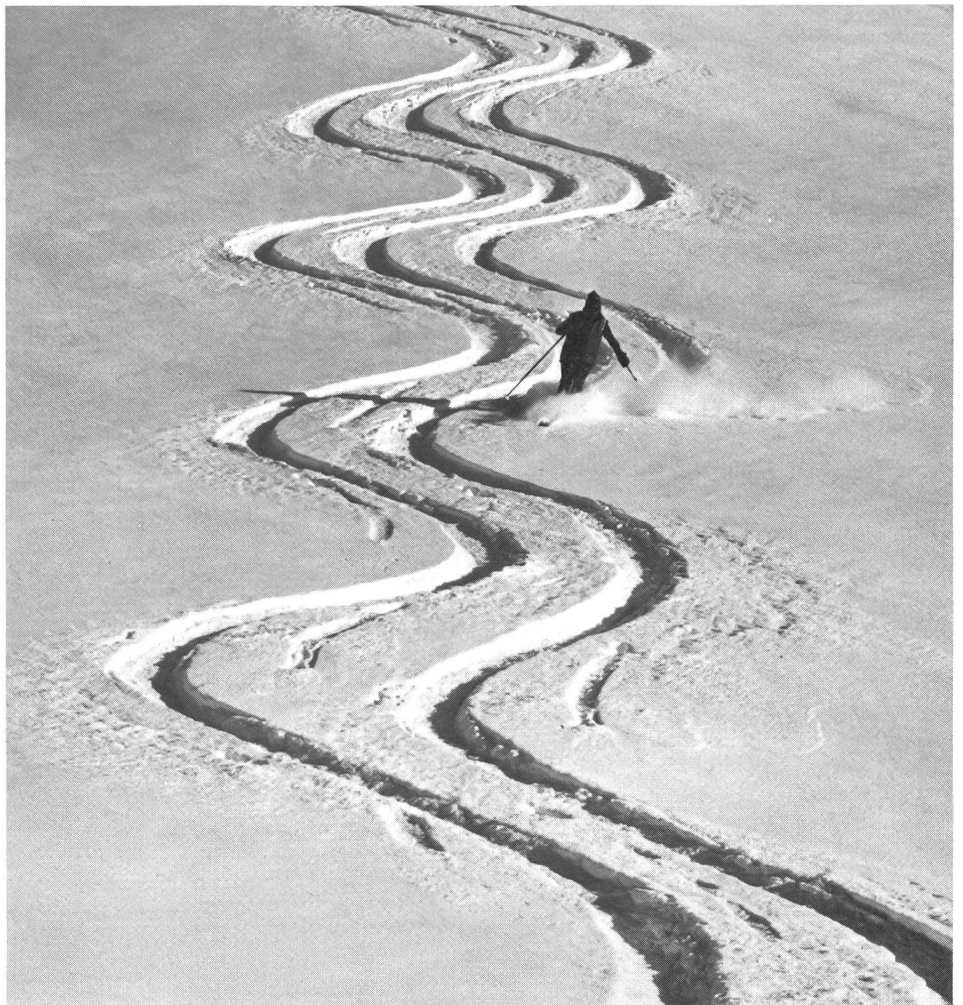
Jean-Pierre Sudan, Fachleiter Ski, ETS

**Der Parallelschwung steht im Mittelpunkt der heutigen Skitechnik. Wenn wir einen Wettkämpfer beim freien Skifahren beobachten, so stellen wir fest, dass er die Schwünge mit einer seltenen Leichtigkeit ausführt. Er spürt ganz natürlich die Bewegungen des Umsteigens und des Umkippens und kann auch perfekt seine Richtungsänderungen steuern.**

**Zwei Formen der Schwungausrösung sind hier ausgewählt und sollen als Vergleichsmöglichkeiten dienen:**

- A) Parallelschwung durch Hoch-Kipp-Drehen**
- B) Parallelschwung durch Tief-Kipp-Gegendrehen**

**Text und Fotos sollten dazu beitragen gewisse Bewegungen besser zu verstehen und die beiden Schwünge miteinander zu vergleichen.**



## Einführungsübungen

A

### Hoch-Kipp-Drehen

- Wiederholung des Pflugschwunges und Aufheben der Pflugphase
- mit ausgeprägtem Hochgehen, Auslösen der Schwünge mit offener Skistellung
- ständiges Bemühen, die Ski einander zu nähern

B

### Tief-Kipp-Gegendrehen

- Schrägfahrt mit offener Skistellung, Gewicht auf den Bergski verlegen und zurück in die Ausgangsstellung
- in der Falllinie: einen Ski leicht abheben und gegen innen kippen mit gleichzeitigem Tiefgegendrehen (genügend Geschwindigkeit, mit oder ohne Stöcke) (siehe Bildreihe) →
- in der Schrägfahrt auf den Bergski umsteigen, um die Schwungausrösung vorzubereiten



## Parallelschwung mit Hoch-Kipp-Drehen (A)

Schrägfahrt mit geschlossenen Ski, Beine beugen, Stockeinsatz senkrecht, Schwungauslösung mit Hochgehen – Drehen (nach vorne hochgehen, kippdrehen) und Druck auf/gegen den äusseren Ski; Tiefgegendrehen, Steuerung mit Belastungsdrehen gegen den äusseren Ski.

### 4 Schwungphasen

#### Begegne den Jugendlichen auf den Ski

- lass sie spüren, dass Du *sie ernst* nimmst so wie sie sind und mit dem was sie können
- zeige Dich wie *Du bist*, sage ihnen was Du beim Skifahren fühlst, denkst und in Deinem Unterricht unternehmen willst



Vorbereitung:

Beugen der Beine  
Stockeinsatz



Schwungauslösung:

Strecken der Beine  
Kippdrehen (Verlagern des Gewichtes auf/gegen den äusseren Ski)



Steuerung:

Tiefgegendrehen mit Druck gegen den äusseren Ski



Schwungende:

Schrägfahrt wieder aufnehmen



#### A

##### Schwierigkeiten

Gleichzeitiges Drehen der beiden Ski ist bei der Auslösung nötig

Die leicht geöffneten Ski natürlich locker steuern

Kippbewegung gegen das Innere des Schwunges

Wirkungsvolles Tiefgegendrehen nach der Schwungauslösung

##### Korrektur

Ausgeprägtes Strecken der Beine für das Hochdrehen (eventuell sogar springen)

Steuerung abwechslungsweise mit geschlossenen und leicht geöffneten Ski

Den inneren Ski abheben und den Innenstock genügend weit talwärts einsetzen

Bewusstes Drücken der Knie und der Hüften gegen das Schwunginnere mit gleichzeitigem Beugen des Oberkörpers talwärts (Hüftknick)

#### B

##### Schwierigkeiten

Übergang zur Beugebewegung als Schwungauslösung

Nach der Auslösung in der Tiefgegendrehbewegung bleiben (Belastungsdrehen)

Das Gewicht auf dem Bergski halten und den Schwung mit Tiefkippen auslösen

Wirkungsvolles Tiefgegendrehen nach der Schwungauslösung

##### Korrektur

Auf einem Buckel anhalten und die Gelenke rasch beugen

Den Schwung im Gleichgewicht auf dem äusseren Ski fertig fahren (Innenski abheben); keine Stockhilfe, um das Gleichgewicht zu halten

Die hohe Körperhaltung übertreiben; die Schrägfahrt verlängern, um die Belastung des Bergski besser zu spüren, dann mit dem Beugen den inneren Stock weit genug talwärts einstecken, um das Kippen zu erleichtern; das Abheben des Innenski erleichtert ebenfalls die Bewegung

Bewusstes Drücken der Knie und der Hüften gegen das Schwunginnere mit gleichzeitigem Beugen des Oberkörpers talwärts (Hüftknick)

## Parallelschulung mit Tief-Kipp-Gegendreihen (B)

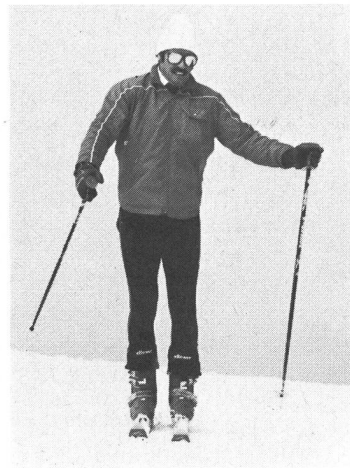
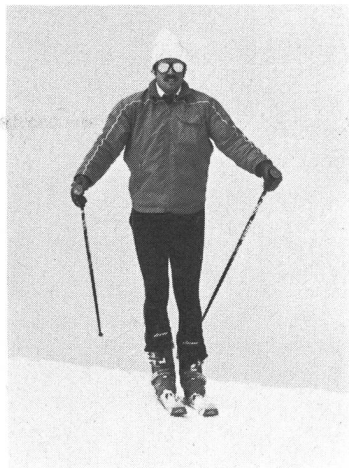
Schrägfahrt, aufgerichtete Haltung, Gewicht auf dem Bergski, Auslösung durch eine Tiefbewegung des Körpers schwingenwärts, kurzes Beugen der Beine und Gegendreihen (= Tief-Kipp-Gegendreihen), Steuerung durch Dosierung der Aussenski-belastung.

### 4 Schwungphasen



*Vorbereitung:*

Strecken der Beine  
Gewicht auf dem Bergski



*Auslösung:*

Kippen – Knie beugen (vorallem das äussere) – Gegendreihen



*Steuern:*

Belastungsdrehen gegen den äusseren Ski aufrechterhalten



*Schwungende:*

Schrägfahrt wieder aufnehmen



## Fehler

Man sieht oft, dass Fahrer ihre Parallelschwünge vorbereiten, indem sie die Tal Schulter vorschieben (Foto 1). Dieser Fehler kommt besonders beim Schwung mit Hochdrehen vor.

Dieser erste Fehler führt regelmässig zu einem zweiten: der Fahrer versucht, den Schwung lediglich durch Drehen des Oberkörpers auszulösen (Foto 2).

Mitten im Schwung wird anstatt beschleunigt, gebremst (Abrutschen). Dieser Fehler ist eine Folge des vorangegangenen (Drehung) oder hat seinen Grund bei einem totalen Mangel an Gegendreihen. Damit ist es unmöglich, den Drehdruck gegen den Aussenski auszuüben (Foto 3).



1



2



3

## Vergleich

Den gleichen Unterrichtsklassen zugehörend, werden die beiden Schwünge mit parallelen Ski ausgeführt, sei es mit offener oder geschlossener Skistellung; der Stock ist eine Hilfe; man unterscheidet bei beiden 4 Phasen

### Hoch-Kipp-Drehen

Vorbereitung in tiefer Stellung – Gewicht auf Talski – Auslösen durch Beinstrecken – Kippen – Drehen

Neuerliches Tiefgehen – Gegendreihen (Belastungsdrehen, Drehdruck). Der Schwung verlangt viele Bewegungen; Lernziel für obere Mittelklasse

### Tief-Kipp-Gegendreihen

Vorbereitung in hoher Stellung – Gewicht auf Bergski – Auslösen durch Beugen der Beine (hauptsächlich das äussere)

Kippen – Gegendreihen und Belastungsdrehen. Dieser Schwung ist ökonomisch, schneller und sportlicher, sagt den Jungen zu und ist ein guter Ausgangspunkt für die Wettkampftechnik

### Anwendung

Die Ski werden im allgemeinen quer zur Fallinie gestellt

Niedrige bis mittlere Geschwindigkeit

In schwierigen Verhältnissen

Die Ski sind nahe der Fallinie

Mittlere bis hohe Geschwindigkeit (niedrige Geschwindigkeit in Buckeln)

In ausgefahrenen Pisten

### Fortsetzung

Kurzschwüngen

Kurzschwüngen; Schulform für das Umsteigen der Wettkampftechnik (Bildreihe)

*Varianten:* Beugedrehen – Schleuderdrehen

Die Anwendung dieser Schwünge je nach persönlichem Können, den Schneeverhältnissen und dem Gelände, wird dem Skifahrer Anreiz und mehr Wirkung verschaffen. ■



## Lehre die Jugendlichen besser Skifahren

- gib Hinweise und zeige wie die Anpassung an Gelände – Schnee – Wetter – skifahrerische Absicht – erfolgt und wie funktionell richtiger und mit grösserem Genuss gefahren werden kann
- lehre sie neue skitechnische Formen
- diskutiere mit ihnen skitechnische Fragen
- fördere die Entwicklung zum selbständigen Skifahren durch abschnittweises Fahren – allein – in 2er-, 3er-, 4er-Gruppen – in der Gesamtgruppe – mit entsprechender Aufgabenstellung
- lehre sie, sich selbst und andere beobachten
- korrigiere sie mit Hinweisen und Übungen
- lehre sie Sicherheitsverhalten anwenden und das Spannungsfeld genussvolles Fahren – sicheres Fahren ständig im Bewusstsein halten

## Führe die Jugendlichen und erziehe sie zu selbständigen Skifahrern

- zeige woran Du selber Freude hast und worauf Du aus Sicherheits- und anderen Gründen verzichtest
- stelle Dein eigenes Verhalten und ihr Verhalten als Skifahrer zur Diskussion
- führe sie in Situationen, die herausfordern
- bewahre sie vor ernsthaften Gefahren
- diskutiere mit ihnen die Gestaltung des Unterrichts: die Wahl der Abfahrten, Unterrichtsinhalt und -organisation
- gib ihnen im verantwortbaren und sinnvollen Rahmen Freiraum für eigene Entscheide und Gestaltung
- begründe Dein Handeln, wenn Du gegen ihre Meinung entscheiden musst