Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 40 (1983)

Heft: 11

Rubrik: Beispiellektion

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: 10.12.2025

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

Einbewegen beim Skifahren

Jean-Pierre Sudan, Fachleiter Ski ETS
Zeichnungen: Françoise Huguenin

Findest Du oder finden Deine Schüler auch immer Ausreden, um auf das Einbewegen zu verzichten: schlechtes Wetter, ungeeignetes Gelände, die Höhe usw.?

Hier zwei Beispiele zum Einbewegen
- bei guten Verhältnissen
- bei schlechtem Wetter

Variante «gutes Wetter»

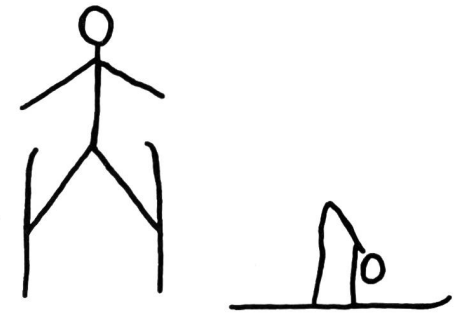
Ein Stück flaches Gelände mit getretenem Schnee; vor Beginn Skijacke ausziehen.

Spiel «Schnappball»

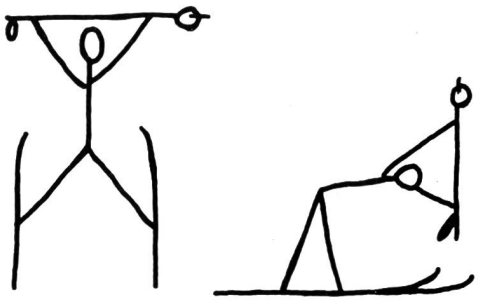
- Alle tragen nur einen Ski und stellen den zweiten abseits in den Schnee. Als Ball dient ein Handschuh oder eine Mütze.

Gymnastik (auf beiden Ski)

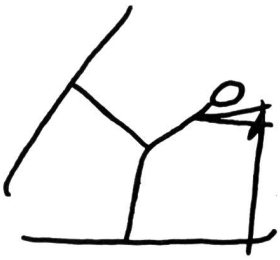
- Bei gegrätschten und gestreckten Beinen dreimal Rumpfbeugen vorwärts, dann Entspannung (8 bis 10 Wiederholungen). Zeichnung 1
- Aus kleiner Grätschstellung und aufrechter Haltung mit der linken Hand dem linken Bein entlang nach unten ziehen so weit es geht, dann rechts (8 bis 10 Wiederholungen). Zeichnung 2
- Grätschstellung und einen Stock zwischen den ausgestreckten Armen in der Hochhalte: Rumpfbeuge vorwärts, dann Oberkörper dreimal nach links und dreimal nach rechts drehen, aufrichten (6 bis 8 Wiederholungen). Zeichnung 3
- Leichte Grätschstellung, Arme gestreckt in Vorhalte halten einen Skistock: soweit wie möglich hinunter in die Sitzhalte gehen und wieder aufrichten (10 bis 12 Wiederholungen). Zeichnung 4
- In beiden Händen einen Skistock halten und bei den Skispitzen abstützen. Linker Ski hinten hoch nehmen und dreimal wippen, dann Beinwechsel. Zeichnung 5
Um die Bewegungen zu unterstützen kann der Leiter den Rhythmus mit seinen Händen oder mit den Stöcken angeben. Die Bewegungen sollten nie brüsk ausgeführt werden.

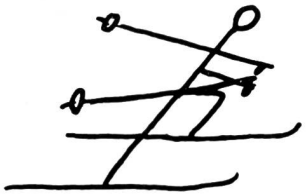

1

2


3

4


5


6

Einfahren

- In leichter Fahrt hinten auf die Ski absitzen und wieder aufstehen (4- bis 5mal).
- Von einem Ski auf den andern springen (6- bis 8mal).
- Schrägfahrt: Ganzes Gewicht auf den Bergski mit gebeugten Knien, Talski entlastet und Bein gestreckt. In normale Schrägfahrtstellung gehen und wieder zurück in die Klammerstellung. Seitenwechsel. Zeichnung 6
- In Schrägfahrtstellung mit geschlossenen Ski seitwärts hinunter springen (6- bis 8mal).

Dieses Programm führt vom Spiel (Kreislaufanregung) über die Gymnastik (Dehnung) zu technischen Elementen.

Variante «Schlechtwetter»

Kreislauf anregen

Wenn er nicht schon vom Marsch von der Bergstation zum Abfahrtsplatz angeregt worden ist, sollten sich die Skischüler mit Schritten bergwärts und talwärts einbewegen.

Dehnungsübungen (Stretching)

Wenn möglich an etwas geschützter Stelle. Die Übungen werden etwa 20 Sekunden lang ausgeführt, dann entspannen. Mit und ohne Ski möglich.

- Halbe Hocke: Knie nach vorne drücken, Rücken gerade halten. Zeichnung 7
- Dieselbe Übung aber Arme in Hochhalte. Zeichnung 8
- Leichte Grätschstellung, Rumpfbeugen seitwärts mit Aussenarm in der Hochhalte. Zeichnung 9
- Den Kopf nach hinten, nach vorn und auf die Seite ziehen.
- Rumpfbeugen vorwärts mit gestreckten Beinen. Zeichnung 10
- Leichte Grätschstellung: Hocke und Arme zwischen die Knie. Zeichnung 11
- Einen Skistock hinter dem Rücken in beide Hände nehmen, nach oben ziehen. Zeichnung 12
- Abwechslungsweise linker und rechter Fuss mit der Hand nach vorne ziehen. Gegenarm kann auf den Skistock abstützen. Zeichnung 13

Einfahren

- Schlittschuhschritt mit und ohne die Stöcke.
- Zu zweit: Einer macht vor, was der andere nachmachen muss (an Ort und in Bewegung).
- Umtreten auf beide Seiten.
- Im ersten steileren Stück: Kurzschwingen.

Ein gutes Einbewegen lohnt sich immer!

«Stretching»

7

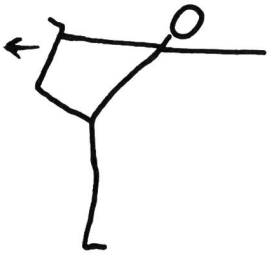
8

9

10

11

12



13

Einfahren