

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 45 (1988)

Heft: 11

Artikel: Konditionstraining für Skifahrer

Autor: Sudan, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992690>

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: 14.04.2026

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

Konditionstraining für Skifahrer

Jean-Pierre Sudan, J+S-Fachleiter Ski, ETS

Die nachfolgend beschriebenen Elemente sollten den Trainern von Jugendlichen das Verständnis des Kapitels 4 des J+S-Leiterhandbuches Ski erleichtern, aus dem auch einige Beiträge entnommen sind.
Das Gebiet der Kondition ist so weit, dass nur einige Themen behandelt werden konnten, die besonders wichtig erscheinen. Diese werden in der Praxis zuweilen etwas vernachlässigt oder nicht optimal behandelt.



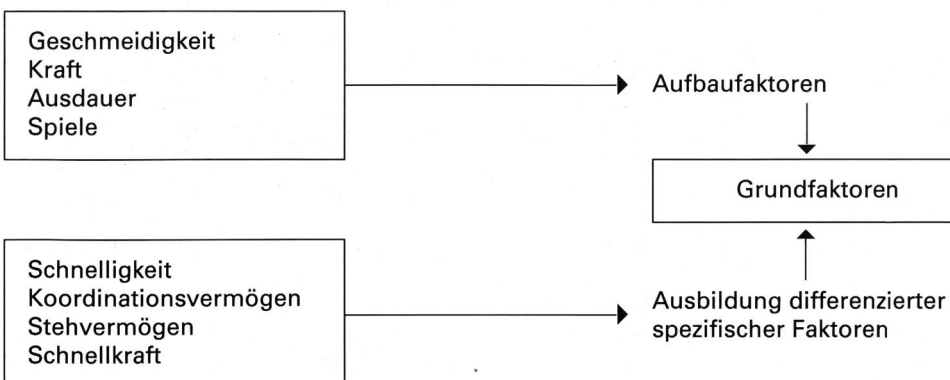
Nur wer eine ausgezeichnete Kondition besitzt, kann eine solche Stellung auf den Ski einnehmen (Pirmin Zurbriggen).

Einführung

Einen wichtigen Teil des Trainings muss der Skifahrer zur Verbesserung der Kondition aufwenden; dies gilt vor allem für die Wettkämpfer. Die Arbeit, die unsere Nationalmannschaften in dieser Sparte geleistet haben, sowie die hervorragenden Resultate der letzten Jahre, zeugen von der Wichtigkeit dieser Vorbereitung. Es ist klar, dass mit den Jugendlichen einer Regionalmannschaft oder eines Ski-clubs nicht dasselbe Programm durchgearbeitet werden kann, wie mit den Mitgliedern der Kader. Unsere Elite profitiert von einer privilegierten Situation: Die Mannschaften treffen sich regelmässig (alle 2 Wochen) für Trainingslager. Zwischen jedem Lager absolvieren die Teilnehmer ein auf sie abgestimmtes Heim-

training. Die Erholungsphase stellt dabei einen nicht zu unterschätzenden Faktor dar. Daher ist es unmöglich, mit den Jugendlichen ein solches Programm zu absolvieren, weil sie noch in der Schule oder Lehre sind: Dieses Kapitel sollte dem Verantwortlichen für das Konditionstraining die Möglichkeit geben, ein seiner Gruppe angepasstes Konditionsprogramm zusammenzustellen.

Ein Konditionstraining ist unumgänglich für einen Skifahrer. Schlecht gestaltet und schlecht an die spezifischen Bedürfnisse angepasst, ist es nicht nur einer Spitzenleistung abträglich, sondern sogar gesundheitsschädlich.



Schema 1

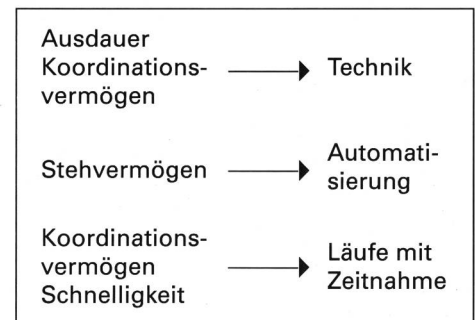
Planung

Die Trainingsphasen müssen gut vorausgeplant werden. Dabei ist zu beachten, dass das Training der Aufbaufaktoren (Geschmeidigkeit, Kraft, Ausdauer) einen direkten Einfluss auf die Leistung hat (Schnelligkeit, Schnellkraft, Stehvermögen, Koordinationsvermögen). (Schema 1 unten links.)

Während der ganzen Trainings- und Wettkampfzeit dürfen die Aufbaufaktoren nicht vernachlässigt werden, wobei darauf zu achten ist, dass die Trainingsformen abwechslungsreich gestaltet werden. Schema 2 auf Seite 5 oben zeigt, welchen Platz die verschiedenen Faktoren in der Jahresplanung einnehmen sollten.

In jeder Periode (Monat) wird ein anderer Schwerpunkt gesetzt, wobei selbstverständlich die übrigen Faktoren nicht vernachlässigt werden sollten. Gegen Ende der Trainingsphase (= spezifisch) werden die wichtigsten Faktoren für das Skifahren intensiver trainiert. Das Hauptgewicht beim Faktor muss so gewählt werden, dass es der zukünftigen Trainingsperiode auf den Ski entspricht.

Beispiele



Schneeclownereskes Konditionstraining.

Jahresplan für das Konditionstraining

Dieser muss dem Niveau und dem Alter der Teilnehmer sowie den bestehenden Möglichkeiten angepasst werden. Dem aufgestellten Plan folgend, werden die verschiedenen Faktoren den Phasen 1-2-3 angepasst.

Spiele Bergwanderungen Laufen, Radfahren			Ausdauer Kraft Geschmeidigkeit Spiele		Schnelligkeit Schnellkraft		Schnelligkeits- Ausdauer Schnellkraft		Ausdauer Kraft Spiele			
Mai	Juni	Juli	August	Sept.	Oktober	Nov.	Dez.	Januar	Februar	März	April	
← Übergangsphase →			← Allgemein →			← Spezifisch →			← Wettkampfphase →			
PHASE 1			← Vorbereitungsphase →						PHASE 3			
			PHASE 2						Anmerkung: Die Wettkampfphase kann auch im Dezember beginnen, aber auch erst im März enden, je nach Niveau der Wettkämpfer.			

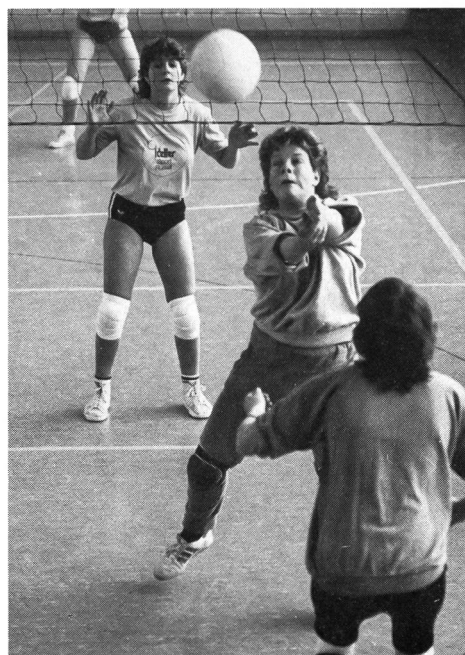
Schema 2

Spiele

Spiele sind oft das beste Mittel, um die Kondition zu verbessern. Dazu haben sie den Vorteil, besser zu motivieren als ein normales Training. Zusätzlich bieten sie unzählige Variationsmöglichkeiten.

Durch die Spiele erleben wir viele Bewegungssituationen; sie sind daher ideal zur Verbesserung des Koordinationsvermögens.

Dennoch können Spiele allein das Konditionstraining nicht ersetzen.



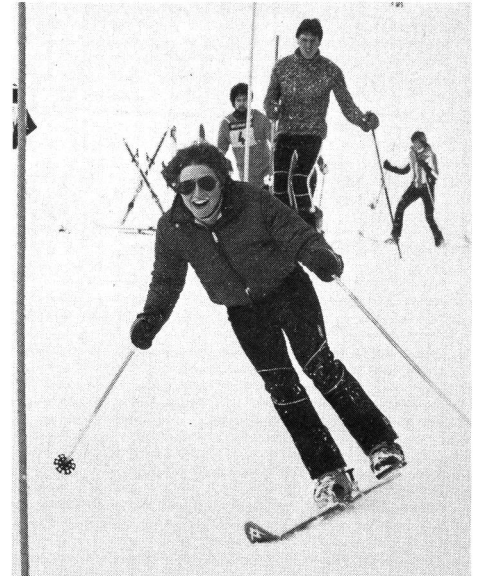
Grosse Spiele wie Volleyball, Basketball, Korbball, Fussball, Handball, setzen eine gute technische und taktische Ausbildung voraus. Wenn man nicht fähig ist, korrekt zu spielen, bleibt die Wirkung für die Verbesserung der Kondition aus, vor allem im Volleyball. Korrekturen führen zu besserer Leistung und mehr Vergnügen. Auch kann das gute Spiel einen erzieherischen Beitrag leisten.



Unter Kleinen Spielen versteht man alle Spiele, welche nicht wettkampfmässig betrieben werden wie: Brennball, Jägerball, Blitzball, Schnappball, Sitzball. Dazu kommen Spiele im Wasser (fördern die Ausdauer). Kleine Spiele – auch auf Schnee wie unser Blitzball-Bild zeigt – können fast überall gespielt werden, brauchen wenig Material und kein spezielles Training.



Die schweizerische Skinationalmannschaft Damen trainiert Schnelligkeit auf Sand.



Torfahren auf einem Ski.

Integriertes Konditionstraining oder Konditionstraining auf Ski

Das Konditionstraining auf Ski, welches meist bei schlechtem Wetter zur Durchführung gelangte, wurde von den Fahrern bis anhin oft als Programmfüller angesehen. Die Erfahrung lehrt aber, dass es sich dabei im Gegenteil um eine unerlässliche Methode in der technischen Vorbereitungszeit handelt, die auch in der Wettkampfphase sehr zu empfehlen ist. Um jede Unsicherheit zu beseitigen, wäre es sinnvoll, die Athleten zu Beginn der Saison oder jedes Kurses über die Wichtigkeit dieser Trainings zu informieren, um ihre Motivation zu verstärken.

Das Konditionstraining auf Ski ersetzt die körperliche Grundvorbereitung nicht, aber es ergänzt sie und gewöhnt den Organismus an die spezifische Beanspruchung des Wettkampfs. Wer über wenig Trainingseinheiten verfügt, kann dieses Konditionstraining in die technischen Trainings integrieren. Im Gegensatz zum technischen Grundtraining, welches keine besonderen körperlichen Leistungen erfordert, muss das Konditionstraining auf Ski sehr sorgfältig und intensiv aufgebaut werden, damit es wirkungsvoll ist.

Bei schlechten Wetterverhältnissen ist diese Trainingsform sicher eine ideale Ersatzlösung, aber sie darf erst nach einem seriösen Aufwärmen und mindestens 45 Minuten Einfahren angewandt werden. Für die Durchführung (Anzahl Serien und Wiederholungen, Intensität) gelten die allgemeinen Grundprinzipien des Konditionstrainings. Das folgende Programm enthält alle notwendigen Elemente und kann allen Stufen angepasst werden. Eine gute Abschränkung der Übungsplätze erleichtert die Arbeit, vermindert die Gefahr und erlaubt dem Fahrer einen unbeschwerteren, aber totalen Einsatz. Denken wir daran!!!

Beispiele für das integrierte Konditionstraining (oder Konditionstraining auf Ski)

Ausdauer

Es ist nicht nötig, diesen Faktor speziell zu trainieren; allein durch das viele Skifahren entwickelt sich die Ausdauer genügend stark.

Kraft – Ausdauer

Einen Ski an der Talstation des Skilifts lassen: Auf einem Bein hochfahren, auf dem anderen Bein hinunterfahren.

Kraft

Im Gelände mit leichtem Gefälle: In der Falllinie hinunterfahren, sich hinten auf die Ski setzen und «ohne Ruck» wieder aufstehen.

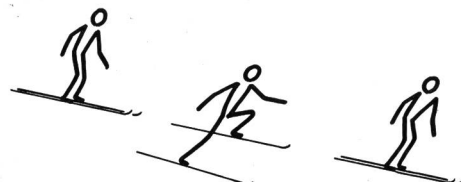
10- bis 15mal, 3 bis 4 Serien.



Kraft

In der Schrägfahrt: In einem langsamen Rhythmus, ganz nach unten gehen und auf dem Bergski wieder aufstehen (der Talski gleitet seitlich gestreckt auf dem Schnee).

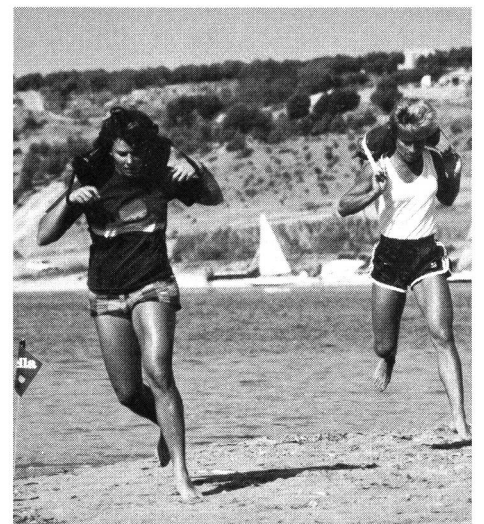
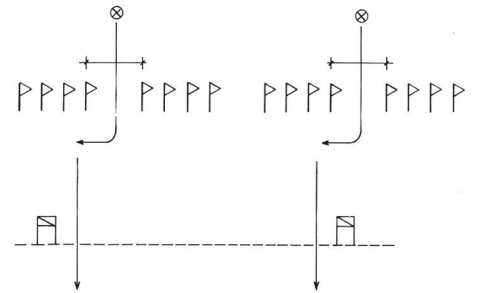
10- bis 15mal pro Fahrt, 4 Serien pro Bein.



Schnelligkeit

Mittleres Gefälle, Wettbewerb zwischen 2 Teams: Je 2 Skifahrer treten gegeneinander an. Gestartet wird auf ein Zeichen; nach den Fahnen muss abgeschwungen und vollständig angehalten werden, danach so schnell wie möglich zwischen dem Tor durch und über die Ziellinie (1 Punkt für den Sieger).

4 bis 6 Serien, dazwischen vollständige Erholung.



Krafttraining mit Zusatzgewichten (progressiv ab 14 Jahren).

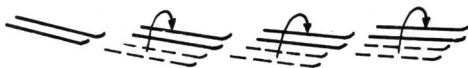
**Schnelligkeit
+ Koordinationsvermögen
«Reaktion»**

Zu zweit, Bogentreten talwärts. Je steiler der Hang, desto schneller müssen die Schritte beim Überqueren der Falllinie ausgeführt werden.
4 bis 6 Bögen (max. 10 Sek.), 4 bis 6 Serien, dazwischen vollständige Erholung.



**Schnellkraft
+ Koordinationsvermögen
«Gleichgewicht»**

Aus der Traverse heraus mit geschlossenen Beinen bergwärts springen. So weit wie möglich den Hang hochspringen, dabei gleichzeitig eine gute Stellung auf den Ski bewahren und darauf achten, dass die Kanten gut greifen.
5 bis 6 Sprünge pro Traverse, 4 bis 6 Serien.



Kondition ist nicht alles, aber ohne Kondition ist alles nichts.

**Stehvermögen
+ Koordinationsvermögen
«Rhythmus»**

Zu zweit: 15 kurze Bögen, Bogentreten bergwärts mit einem vollständigen Kreis, 15 kurze Bögen und Bogentreten auf die andere Seite.
4 bis 6 Serien, einer hinter dem andern, jedesmal die Rollen tauschen.



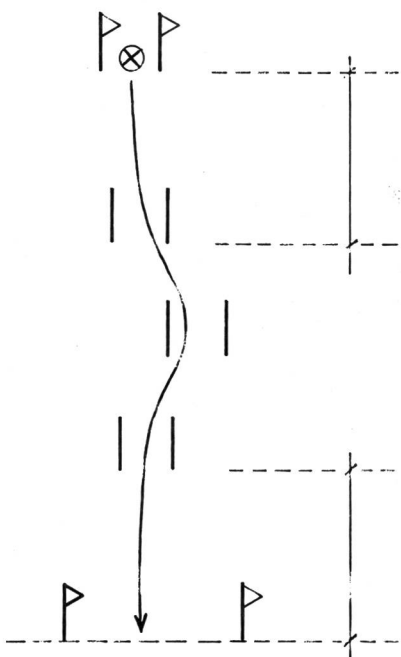
**Stehvermögen
+ Koordinationsvermögen
«Rhythmus»**

Slalom mit 20 bis 25 Toren.
3 Slaloms pro Abfahrt, 4 bis 6 Serien, 120 bis 150 Sekunden Erholung zwischen den Slaloms.



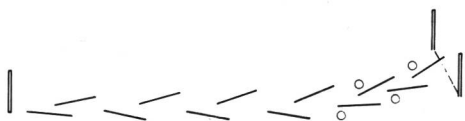
Schnellkraft

Start aus 10 Metern Entfernung, dann 3 Slalomtore durchfahren.
6 bis 8 Serien. Die Zeitnahme ist wichtig; der Skifahrer muss immer versuchen, so schnell wie möglich zu fahren.



Schnellkraft

Schlittschuhschritt:
- in der Ebene mit Stockstößen
- in der Ebene ohne Stockstöße
- in der Steigung mit Stockstößen
4 bis 6 Serien, immer über die gleiche Distanz mit Zeitnahme.



**Stehvermögen
+ Koordinationsvermögen
«Rhythmus»**

Steilhang, Minimum 50 enge Bögen
4 bis 6 Serien, Erholung.

**Geschmeidigkeit
Stretching**

Nach jedem Thema werden einige Dehnungsübungen ausgeführt, insbesondere jedoch nach jedem halben Tag Training. ■