

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Steuerung 90

### **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:** 15.01.2026

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

## Ski alpin

## Steuerung 90

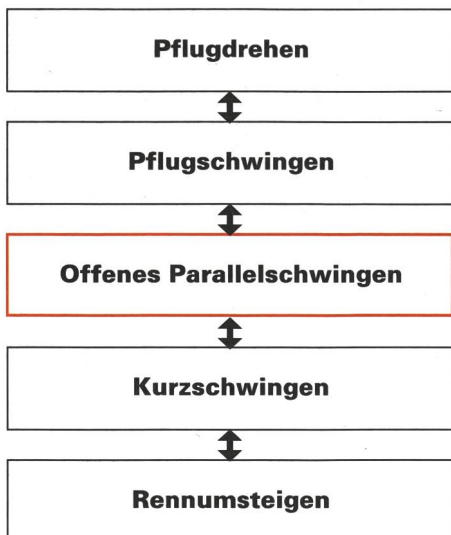
Jean-Pierre Sudan, J+S-Fachleiter Ski  
Fotos: Philippe Chevalier

**In den letzten zwei Wintern wurde oft von der «Steuerung 90» gesprochen und manchmal auch von einer neuen Technik, was sie aber nicht ist. Um die Unterrichtssprache der Steuerung 90 zu vereinheitlichen, wurde eine Unterlage für die J+S-FK ausgearbeitet. Dank der Mitarbeit von Philippe Chevalier, Ausbildungschef des SSV und Pierre Pfefferlé, Verantwortlicher für die Skiausbildung an der Universität Lausanne, kann dieses Thema hier vertieft behandelt werden, um eine möglichst grosse Zahl von Skifahrern zu erfassen.**

Dank der Verbesserung des Materials und durch das Studium einiger physiologischer Grundsätze erreichen wir eine ökonomische Skitechnik, inspiriert durch den natürlichen Fahrstil der Kinder und die rationellen Bewegungen der Rennfahrer.



Der offene Parallelschwung kann als zentraler Punkt der aktuellen Technik betrachtet werden.



#### Bei allen Richtungsänderungen wichtig:

- die aufrechte Stellung des Oberkörpers – *natürlich und nicht extrem* –, Gegendrehen der Hüfte und des Oberkörpers.
- den Hüftknick – *Hüfte auf der Schwunginnenseite* – entsprechend der Hangneigung
- das schwungäussere Bein *weniger stark gebeugt* und das Knie eher nach vorne als nach innen gedrückt.

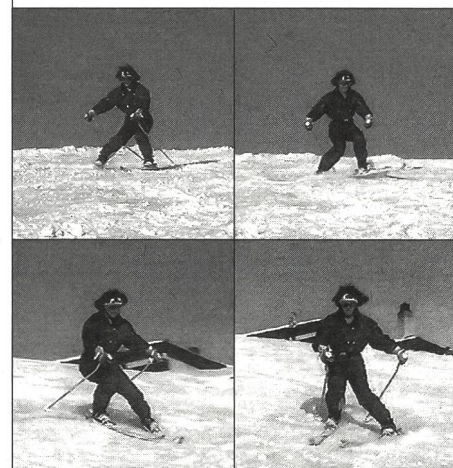
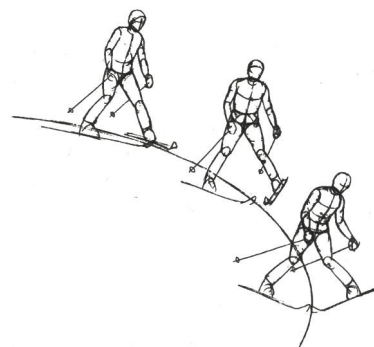
#### Pflugdrehen

(Tab. 1)

##### Technik

Aus dem Pflügen in der Schrägfahrt das Körpergewicht zunehmend auf das bogeninnere Bein verlagern, wobei die Hüften nach aussen geschoben werden. Aus dieser Stellung geben wir mit dem leicht gebeugten Aussenbein Druck gegen den Ski. Übergang zum nächsten Schwung durch leichtes Aufrichten.

#### Darstellung in Ski Schweiz 1985 Vergleich mit «Steuerung 90»



##### Technische Hinweise

- Das Körpergewicht (Schwerpunkt) liegt auf dem Innenski; sich vorstellen, man setze sich auf einen Stuhl auf dem Innenski (Bild).
- Die Skienden in der Pflugstellung nicht zu stark öffnen.



Organisation/Gelände	Ziel	Übungen
Ohne Ski, Skistöcke auf dem Boden	Gewichtsverlagerung von einem Ski auf den andern	Übersteigen eines am Boden liegenden Skistockes, Standbein beugen, Gewichtsverlagerung
Zwei Schüler stehen sich in leichter Grätschstellung gegenüber und geben sich die Hände (auch mit Skistöcken möglich)	Guter Hüftknick und gutes Gegendrehen	Beide beugen gleichzeitig das rechte, resp. linke Bein im Wechsel und korrigieren sich dadurch die Stellung der Hüften und des Oberkörpers
Zu zweit, sich gegenüber stehen und an den Händen fassen	Guter Hüftknick und gute Gegenstellung	Mit Händefassen in Frontalstellung, beugen beide gleichzeitig das entgegengesetzte Bein (mit Drehung des Körpers)
Mit Ski, im Stand	Gute Stellung auf den Ski	Pflugstellung: Das Flachstellen des Innenski üben, durch Verschieben des Schwerpunktes auf diesen Ski; gute Hüft- und Oberkörperstellung beachten
		
Zwei Schüler stehen sich in Pflugstellung gegenüber und halten sich an den Stockenden fest	Richtiger Hüftknick und gutes Gegendrehen	Wie vorangehende Übung, aber mit Partner (durch das Halten an den Stöcken wird automatisch die Hüft- und Oberkörperstellung korrigiert)
Fahren in leichtem Gelände, evtl. in leichter Mulde	Kleine Richtungsänderungen	In Pflugstellung, Hüfte (Schwerpunkt) von einem Ski auf den andern verlagern, um damit leichte Richtungsänderungen zu erzielen
Einzel	Grössere Richtungsänderungen	Gleiche Übung wie oben, aber Druck gegen den Aussenski, was zu einer stärkeren Richtungsänderung führt
Einzel	Korrekturübungen; Hilfe für den Gewichtswechsel von einem Ski auf den andern	Beim Wechsel von einem Ski auf den andern, Vertikalbewegung übertreiben Wichtig: Richtungsänderung durch Tiefgehen und Druck gegen den Aussenski und nicht beim Aufrichten (Kippen)
Klassenweise	Gewicht auf den Innenski legen	Kurveninnenlage übertreiben (wie die Kinder), kleiner Öffnungswinkel in der Pflugstellung bleibt erhalten
Zu zweit, hintereinander	Gute Hüftstellung	Stockhaltung wie auf dem Bild und darauf achten, dass sie immer gegen die Kurvenaussenseite gerichtet ist
Zu zweit, hintereinander; leichtes Gelände	Gute Hüftstellung	Der hintere Schüler fasst den vorderen an der Hüfte, um sie beim Gewichtswechsel richtig zu platzieren

Tab. 1

Organisation/Gelände	Ziel	Übungen
Leichtes Gelände mit gleichmässiger Neigung, breite Piste	Korrekturübungen, um den Innenski beizuziehen	Schrägfahrt in Pflugstellung, die Hüfte bergwärts schieben, sich aufrichten und den Bergski in offene Parallelstellung fahren lassen
Gruppenarbeit	Für den Stockeinsatz	Wie oben, aber mit Stockeinsatz bei der Streckung; Hilfe: Lehrer oder Partner gibt einen Rhythmus vor
In der Gruppe, Menschlalom	Anwendung	Menschlalom mit Pflugschwüngen. Die «Stange» gibt Korrekturen oder Rhythmus an den Fahrer weiter

Tab. 2



Die gute Orientierungsfähigkeit ist wichtig. Immer talwärts schauen. Um das Fahrgefühl zu verbessern: vor allem mit Kindern, oft ohne Skistöcke fahren.

## Pflugschwüngen (Tab. 2)

### 1. Phase

Aus dem Pflugdrehen bis über die Falllinie sich langsam aufrichten und dabei den Innenski beidrehen lassen.

### 2. Phase

Pflugdrehen bis in den Bereich der Falllinie, den bogeninneren Stock einsetzen und mit einer betonten Streckbewegung der Beine gegen den Aussenski umsteigen, mit abgerundetem Rutschen und anschliessender offener Schrägfahrt (mit gutem Gegendrehen).

### Technischer Hinweis

Um ein Auslösen der Richtungsänderung durch eine Hüftrotation zu verhindern, ist es wichtig, beim Öffnen der Ski in die Pflugstellung einige Meter in dieser Position zu gleiten, bevor das Gewicht auf den Innenski verlagert wird.



Eine Initiative des Bundesamtes für Gesundheitswesen in Zusammenarbeit mit der Eidg. Sportschule Magglingen



## Offenes Parallelschwingen (Tab. 3)

Mit diesem grundlegenden Schwung wird die Steuerung ab der Falllinie schrittweise betont unter Beachtung folgender Punkte:

- Konstanter Druck gegen den Aussenski (Knie nach vorne drücken).
- Gegendrehen der Hüfte und des Oberkörpers.
- Hüftknick = Hüfte auf der Bogeninnenseite (der Hangneigung und der Schneebeschaffenheit angepasst).

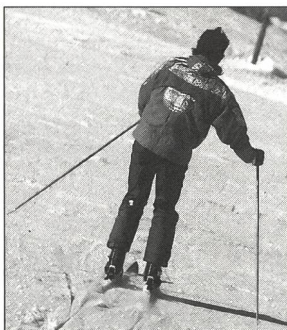


### Organisation/Gelände

Individuell, mittlere Hangneigung

### Ziel

Guter Druck gegen den Aussenski; Unterschied zum normalen Parallelschwung herausheben: bessere Standsicherheit



Frei, auf einem langen Hang mittlerer Neigung



Den Hüftknicke verstehen

### Übungen

Am Ende der Schrägfahrt, beide Beine strecken, Gewichtswechsel gegen den Aussenski (Bergski), verbunden mit einer Kippbewegung. Dadurch kann vor dem Erreichen der Falllinie zunehmend Druck gegen den Aussenski gegeben werden

Individuell; langer, einfacher Hang

Auswirkungen auf die Steuerung, wenn die Hüfte schwungetwärts liegt

Individuell; einfacher, glatter Hang  
Rhythmisch gesteckter RS, einfacher Hang, 10-12 Tore

Gegenbewegung der Hüfte; Druck gegen den Aussenski  
Den wichtigen Druck gegen den Aussenski spüren, um eine hohe Geschwindigkeit zu erreichen

Parallele Skistellung, offene Spur: Durch einfaches Verschieben der Hüfte zur Schwungetwärtsseite ohne Vertikalbewegung ergeben sich Bögen mit grossen Radien

«Super-G»-Schwünge in Hockstellung, ausgelöst durch Verschieben der Hüfte schwungetwärts mit Gegenbewegung des Oberkörpers; Blick nach vorn!

Javelinschwung: Innenski über dem Aussenski gekreuzt  
Aneinandergereihte Tore mit offenen Parallelschwüngen durchfahren:

- zur Schwungetauslösung gut antizipieren
- Druck gegen den Aussenski bis zur nächsten Schwungetauslösung

## Kurzschnwingen

Der Bewegungsablauf ist derselbe wie beim offenen Parallelschwung, nur ist der Schwungetradius kleiner.

Um das Gefühl der «Leichtigkeit» auf Ski zu entwickeln, versucht man, in verschiedenen steilen Hängen Kurzschnwünge auszuführen, wobei der Kantengriff immer mehr reduziert wird (den Schnee nur noch streicheln).

## Rennumsteigen (Tab. 4)

Man verbessert das offene Parallelschnwingen, indem man den Rhythmus und das Tempo erhöht und den Kurvenradius verändert. Das gegenwärtige Material erlaubt eine gleichbleibende Beschleunigung und eine bessere Steuerung.



### Wichtig

Der Wechsel von einem Ski auf den andern muss ausgeprägt sein, aber ohne den Ski seitwärts auszustellen (divergierend). «Man fährt über dem Talski.» Die Kippbewegung wird so flüssiger und ermöglicht eine Tempobeschleunigung in den Kurven.



**Sport/Erholungs-  
Zentrum  
berner oberland Frutigen** 800 m ü. M.



Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen ☎ 033/ 71 14 21, Fax 033 71 54 21 - 180 Betten, hauptsächlich Zwölfer- und Sechserzimmer - Aufenthaltsräume - Sportanlagen: Hallen- und Freibad, Fussballplatz, Tennisplatz, Kraft- und Fitnessraum, Minigolf - Kunststoffplatz: für Hand- Korb- und Volleyball und Tennis. Vollpension ab Fr. 32.-.  
Für Sport- und Wanderlager, Skilager.

Tab. 3



**Organisation, Gelände**

Individuelles Umsteigen  
mittlere Hangneigung,  
ohne Buckel

Individuell; Hangneigung  
zirka 40%, ohne Buckel

**Ziel**

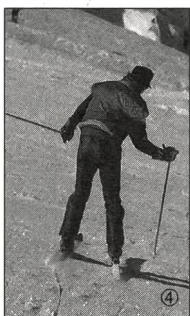
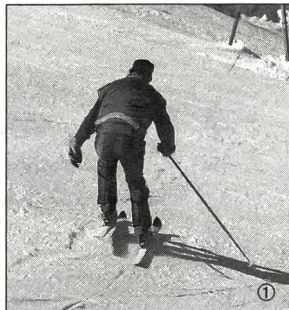
Verbesserung der Steuerung, Entwicklung von Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungsfähigkeit

Das Gefühl für das «Fahren über dem Talski» bekommen. Schnelleres Kippen

**Übungen**

Javelinschwünge mit verschiedenen Schwungradien

Steuern und den Innenski parallel zum andern abheben und wieder auf den Schnee aufsetzen; mit betontem Strecken des Bergbeins, schwungeinwärts kippen und sofort Druck gegen den Aussenski geben: wirksames Steuern und Beschleunigen



Zu zweit hintereinander,  
wechselndes Gelände

12–15 RS-Tore, mittlere  
Hangneigung

Rhythmisch gesteckter RS  
mit 15–20 Toren, mittlere  
Hangneigung

Verbesserung von Rhythmus- und Reaktionsfähigkeit. Anpassung an das Gelände und Erhöhung der Geschwindigkeit durch aggressiveres Fahren

Einer vorgegebenen Linie folgen; Hüftknick

Bei jedem Tor beschleunigen

Der hintere Fahrer hat seine Hände auf der Hüfte seines Kameraden und fährt so die gleichen Schwünge (Rollwechsel)

Mehrere Tore durchfahren ohne unnötige Bewegungen der Beine (Seitschritt). Mit der Innenseite der Hüfte versuchen, die schräggestellte Stange zu berühren

Aneinandergereihte Tore fahren, ohne übertriebene Seitwärtsbewegungen, um das Fahren «über dem Talski» zu spüren, und um eine gleichmässige Beschleunigung zu erreichen. Die Kräfte nicht zersplittern!

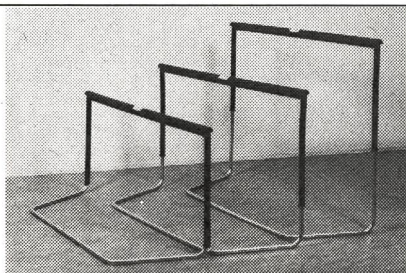
Tab. 4

**Übungshürden**

bringen noch mehr  
Abwechslung in Ihre  
Turnstunden

- Förderung der Sprungkraft
- Konditionstraining
- Lauf- und Rhythmusschulung ohne Angst vor Verletzungen

Verlangen Sie unseren  
Prospekt



**R. Bachmann**  
**Im Lussi, 8536 Hüttwilen**  
**054 747 14 63**



- Um vom offenen Parallelschwingen zum Rennumsteigen zu kommen, ist es wichtig und nötig, den Rhythmus und die Geschwindigkeit beizubehalten, um die gewinnbringende Wirkung der Steuerung 90 zu erfahren.
- Vermitteln wir Freude am Skifahren auf allen Stufen durch eine kräfteschonende und doch wirkungsvolle Fahrweise.

**Korrekturübungen**

Wiederholen des «Javelinschwunges», diesmal mit verschiedenen Kurvenradien.

Um das «Fahren» über dem Talski zu spüren, steuern, indem der Innenski parallel zum andern angehoben wird. Im Moment, wo er auf den Schnee gesetzt wird, die Streckung dieses Beins (Bergbein) betonen und sofort Druck gegen den Aussenski geben, um wirksam steuern zu können. ■

*Ich bin  
Blutspender!*



**Jetzt schon für 1993 buchen**

**Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine**

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwartet Sie unser Sportzentrum!

**Einrichtungen**

- Tennishalle (5 Courts)
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Squash-Courts
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Badminton, usw.)
- 1 Mini-Golf
- Windsurfen, Wassersport
- Fussballplätze
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Velotouren

**Unterkunftsmöglichkeiten**

- Camping (direkt am See)
- Zivilschutzanlage (neu erstellt) mit Kochgelegenheit
- Hotel (Distanz 2 km)

**Verpflegung**

Auch möglich bei uns im Restaurant (Restaurant mit Ess- oder Theoriesaal)

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:

Denis Kuster  
CIS Tennis- und  
Squash-Zentrum  
La Tène  
2074 Marin  
Tel. 038 33 73 73/74