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: 29.11.2025

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.



SARANEN BRAIN BE

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

Pflugdrehen Pflugschwingen Coffenes Parallelschwingen Kurzschwingen Rennumsteigen

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.

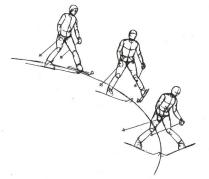
Pflugdrehen

(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.

- MAGGLINGEN 1/1993

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

Zu zweit, hintereinander

Zu zweit, hintereinander:

leichtes Gelände

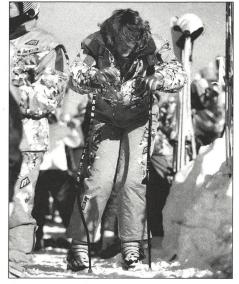
Tab. 1

Tab. 2

	10.0.		monting au production
	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 Parallel- stellung fahren lassen
	Gruppenarbeit	Für den Stockeinsatz	Wie oben, aber mit Stockein- satz bei der Streckung; Hilfe: Lehrer oder Partner gibt einen Rhythmus vor
	In der Gruppe, Menschenslalom	Anwendung	Menschenslalom mit Pflug- schwüngen. Die «Stange» gibt Korrekturen oder Rhyth-

Gute Hüftstellung

Gute Hüftstellung



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

Pflugschwingen

(Tab. 2)

1. Phase

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

2. Phase

Pflugdrehen bis in den Bereich der Fallinie, 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

mus an den Fahrer weiter

Stockhaltung wie auf dem

dass sie immer gegen die Kurvenaussenseite gerichtet

Der hintere Schüler fasst den

vorderen an der Hüfte, um

sie beim Gewichtswechsel

richtig zu plazieren

Bild und darauf achten.

Offenes Parallelschwingen (Tab. 3)

Mit diesem grundlegenden Schwung wird die Steuerung ab der Fallinie 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 Schneebeschaffenheit der angepasst).

Übungen

den mit einer

ben werden

Am Ende der Schrägfahrt,

Kippbewegung. Dadurch kann vor dem Erreichen der Fallinie zunehmend Druck gegen den Aussenski gege-

Gewichtswechsel gegen den Aussenski (Bergski), verbun-

beide Beine strecken,



Organisation/Gelände

Individuell, mittlere Hangneigung

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



Frei, auf einem langen Hang mittlerer Neigung



Den Hüftknick verstehen

Individuell; langer, einfacher Hang

Auswirkungen auf die Steuerung, wenn die Hüfte schwungeinwärts 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 Schwunginnenseite ohne

Vertikalbewegung ergeben sich Bögen mit grossen

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

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

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

Kurzschwingen

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

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

Rennumsteigen

(Tab. 4)

Man verbessert das offene Parallelschwingen, 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.





Information: Verkehrsbüro CH-3714 Frutigen S 033/711421, Fax 033 715421 – 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









Rhythmisch gesteckter RS Bei jedem Tor beschleunimit 15-20 Toren, mittlere

folgen; Hüftknick

Tab. 4

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

Der hintere Fahrer hat seine

Hände auf der Hüfte seines

Kameraden und fährt so die

Mehrere Tore durchfahren

der Beine (Seitschritt). Mit der Innenseite der Hüfte ver-

suchen, die schräggestellte

Aneinandergereihte Tore

fahren, ohne übertriebene

Seitwärtsbewegungen, um

Talski» zu spüren, und um eine gleichmässige Be-

schleunigung zu erreichen.

Die Kräfte nicht zersplittern!

das Fahren «über dem

ohne unnötige Bewegungen

gleichen Schwünge

Stange zu berühren

(Rollenwechsel)

- 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.





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 337373/74

Übungshürden

Zu zweit hintereinander,

12-15 RS-Tore, mittlere

Hangneigung

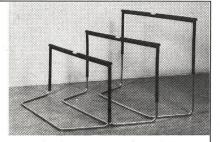
Hangneigung

wechselndes Gelände

bringen noch mehr Abwechslung in Ihre Turnstunden

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

Verlangen Sie unseren Prospekt



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

