

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 11

Artikel: Technik heute

Autor: Cheavlier, Philippe

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992615>

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: 12.01.2026

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

Skifahren

Technik heute

Philippe Chevalier, SSV

In den letzten Jahren wurde immer versucht, die verschiedenen Ausführungsformen der Technik im alpinen Skisport zu analysieren. Hier eine Übersicht über den neuesten Stand.



Mehreren Faktoren liegen zwei wichtige Phänomene zugrunde:

- die wachsende Qualität des Materials, der Ski, der Schuhe und der Zusatzausrüstungen (beispielsweise Erhöhung durch eine unter die Schuhe geschobene oder in die Bindung integrierte Platte)
- die funktionelle Anpassungsfähigkeit an die Technik, die einige Fahrer beherrschen (beispielsweise Furuseth, Accola, Tomba).

Zahlreich waren jene, die immer sofort auf eine vollkommen neue Technik schlossen, ja gar von einem grundsätzlichen Wechsel im Bewegungsablauf sprachen (z.B. gespanntes Bein, extreme Gegendrehung der Hüften!). Wichtig zu wissen ist aber, dass gemäss den Grundprinzipien des psychomotorischen Unterrichts auch die funktionelle Anpassungsfähigkeit als eine Stilform angesehen wird. Deshalb ist eher ab-

zuraten, vorschnell auf das Erscheinen einer neuen Technik zu schliessen.

«Die» Technik

Die Technik ist ein Zusammenspiel motorischer Aktivitäten, welches erlaubt, die einer Sportdisziplin eigene Bewe-

gung auszuführen. Erreicht wird sie durch eine doppelte Interaktion, die von der wachsenden Erfahrung der betreffenden Person und vom Lernprozess herrührt.

Dieser Lernprozess durchläuft dabei verschiedene Stadien: Einführung – Schulung (Verfeinerung und Automati-



Stilunterschiede zweier Fahrer ausgangs einer Kurve (breite Spur, Stellung des Knie, der Schulter und der Arme).

sierung) – Anwendung – Variation. Deshalb kennt die Grundtechnik, auf der die Wettkampftechnik aufbaut, eine sehr wichtige Phase, welche individuelle funktionelle Technik genannt werden kann.

Bevor wir von der Technik sprechen, müssen wir den Einfluss gewisser Faktoren auf die Technik in Erinnerung rufen. Ein Teil dieser Faktoren kann und muss entwickelt werden, um zu einer Perfektionierung der Technik zu gelangen, andere sind situationsgebundene oder bedingte Elemente, die von den Naturgesetzen diktieren werden.

Gemäss dem Schema der die Technik beeinflussenden Faktoren sind drei von ihnen besonders hervorzuheben (siehe Abb.).

Konditionsfaktoren

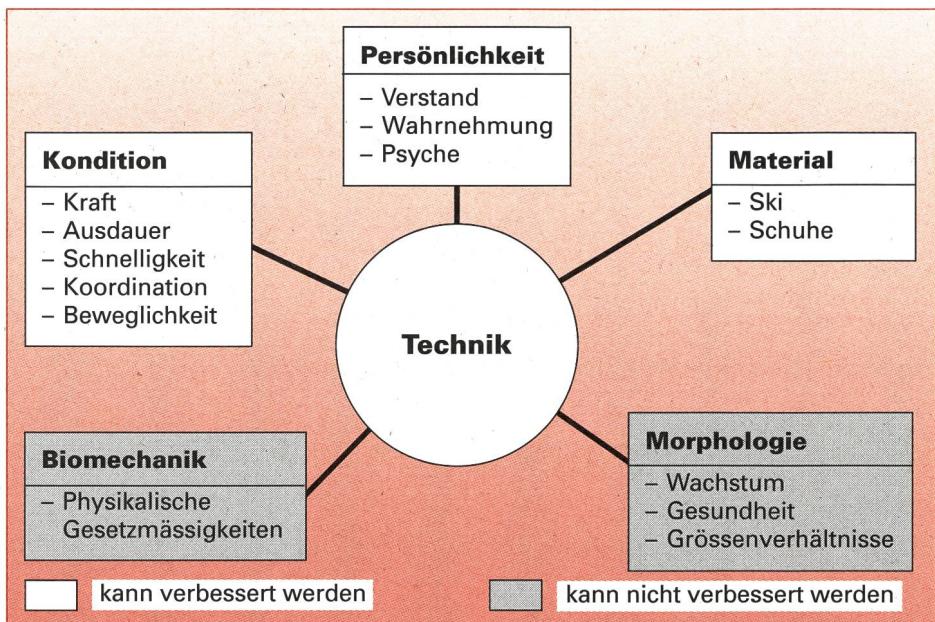
Die Entwicklung der Konditionsfaktoren spielt in der Perfektionierung der Technik eine grundlegende Rolle.

Zum Beispiel:

- Erhöhung der Kraft: bessere Kontrolle der gesamten Bewegungsbreite und Verminderung der Unfallrisiken.
- Steigerung der Ausdauer: Verbesserung der Erholung in den verschiedenen Phasen der Automatisierung.
- Steigerung der Koordinationsqualitäten: Verbesserung der Bewegungskoordination und Verbesserung des Ausführungsflusses motorischer Aktivitäten.

Persönlichkeitsfaktoren

Die Faktoren werden aus schwer messbaren Größen gebildet. Verstandesmässige Werte (Kognition), zum Beispiel



Grafik 1

taktisches Verhalten oder situationsbedingte Anpassung, Wahrnehmung (Spüren einer Bewegungsausführung) und psychische Qualitäten wie Wille, Lernbereitschaft, Motivation und Engagement spielen in der technischen Ausbildung eine grosse Rolle.

Morphologie

Während der Pubertät fallen äusserst wichtige Veränderungen sowohl in körperlicher wie in psychischer Hinsicht an. Nur zu oft ist man versucht, die Schwierigkeiten – auch gesundheitliche – denen jungen Athleten in dieser Phase begegnen, ganz einfach zu ignorieren, obschon gerade diese Periode die Jugendlichen zu ständigen Wechseln ihrer Bewegungsmodelle zwingt.

Dasselbe gilt für die Größenunterschiede der Athleten. Der Athlet muss seine Technik der ihm eigenen morphologischen Gegebenheiten anpassen; umgekehrt ist das nicht möglich!

Wettkampftechnik

Die Wettkampftechnik ist Bestandteil der Grundtechnik und stellt selbst keine neue Technik dar. Es existiert kein Parallelschwung für das freie Skilaufen und ein anderer für den Wettkampf. Die Leistungssteigerung ergibt sich in erster Linie durch die Entwicklung der physischen Konditionsfaktoren.

Hauptsächlicher Bestandteil der Wettkampftechnik ist die Einführung der Linie (durch die Tore vorgegebener Weg). Diese Linie zwingt den Skifahrer zu einer besseren Steuerung seiner Ski; ein wichtiger Akzent aller Schwünge der Grundtechnik (Parallelschwung, Umsteigeschwung, Kurzschwungen) wird demnach auf die Steuerungsphase gelegt.

Wegen der Linie muss sich der Skifahrer jederzeit dem Terrain oder den Schneebedingungen anpassen können, muss fähig sein, seine Bahn entsprechend den Kurvenradien und der Fahrgeschwindigkeit zu ändern und die verschiedenen Anwendungsformen der Grundtechnik in ihren Phasen der Vorbereitung, der Auslösung oder der Steuerung zu differenzieren.

Einer der markantesten Fehler bei jungen Wettkämpfern besteht gerade darin, die Grundtechnik zu einer schlechten Wettkampftechnik umzuwandeln; so entspricht zum Beispiel das Kurzschwingen

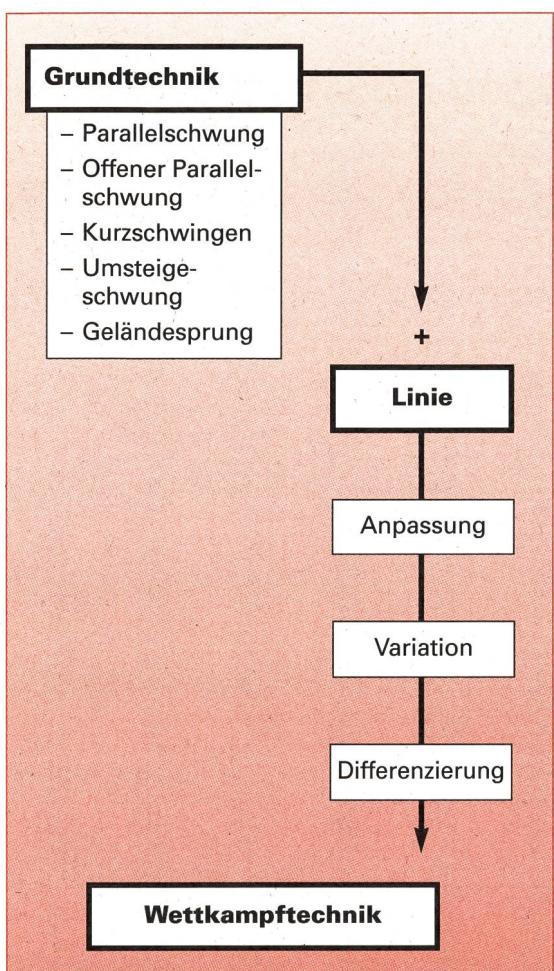


Anschrift des Verfassers:
Schweizerischer Ski-Verband (SSV)
Postfach, 3074 Muri b. Bern.

in einem Slalom oft nicht mehr dem Kurzschwingen aus der Grundtechnik.

Neue Tendenzen

Findet man in den Formen elementarer Schwünge wie dem Pflugschwingen Veränderungen in der technischen Ausführungsform (Kippen bei der Auslösung), so haben sich die Formen der Grundtechnik insbesondere im Bezug



Grafik 2

Ende des Schwungs → Kippen → Steuerung

auf verschiedene Anpassungen entwickelt. Diese leiten sich teils her von einer allgemeinen Verbesserung des Materials, der Trainingsmethoden und einer sich ständig verbessernden Bewegungswahrnehmung.

- Die Auslösung der Schwünge resultiert in erster Linie durch das Kippen der Hüften (Kantenwechsel), mit entsprechend sparsameren Bewegungen.
- Die Steuerung des Schwungs wird offen geführt. Grundtechnik des offenen Parallelschwungs.
- Das Umsteigen besteht zu einem grossen Teil aus einem dynamischen Belastungswechsel. In gewissen Fällen wird das Umsteigen benutzt, um die Linie anzupassen oder zu korrigieren, und nur in extremen Situationen auch zur Geschwindigkeitssteigerung.

Zusammenfassend können wir zu den neuen Tendenzen der Technik noch folgende Punkte anfügen:

- Eine ständig zunehmende Sparsamkeit in den Bewegungen; diese Bewegungen existieren jedoch weiterhin und werden vom technischen Ablauf nicht entfernt (Gefahr der statischen Haltung).
- Man spricht in erster Linie von einem verbindenden und weniger von einem aufgeteilten Ablauf der Bewegungen (Fluss in der Ausführung).
- Immer wichtiger wird die Fähigkeit des angepassten Verhaltens und die situationsbedingte Verfügbarkeit der Technik (funktionelle Technik).

Der Artikel ist bereits im «Ski Journal», Februar 1993, Seiten 32 bis 34 erschienen. ■

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



Information: Verkehrsamt CH-3714 Frutigen ☎ 033 711421, Fax 033 715421 - 180 Betten, hauptsächlich Zwölf- und Sechs-Zimmer - 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.