

Ski alpin : exercices correctifs de la phase de conduite

Autor(en): **Schweingruber, Hans**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 1

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997191>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

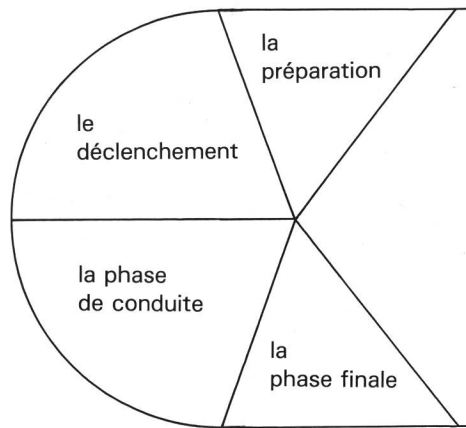
Les deux articles qui suivent sont tirés du « bulletin de l'entraîneur » de la FSS, avec l'aimable autorisation de la Fédération suisse de ski.

Ski alpin: exercices correctifs de la phase de conduite

Hans Schweingruber

Introduction

Le déroulement d'un virage comporte 4 phases:



Si nous observons de jeunes skieurs de compétition, nous pouvons constater qu'ils commettent souvent des fautes graves, particulièrement dans la phase de conduite. Une exécution correcte de cette partie du virage est pourtant décisive pour chaque skieur de compétition.

La conséquence des lacunes techniques se concrétise surtout sous la forme d'une importante perte de temps. C'est pourquoi un perfectionnement constant, à l'entraînement, est déterminant pour les jeunes. Les difficultés d'apprentissage qui reviennent le plus souvent sont les suivantes:

- position de recul
- rotation durant la phase de conduite
- charge insuffisante sur le ski extérieur
- dérapage du ski extérieur (fléchissement et contre-rotation du corps insuffisants)

Possibilités de correction

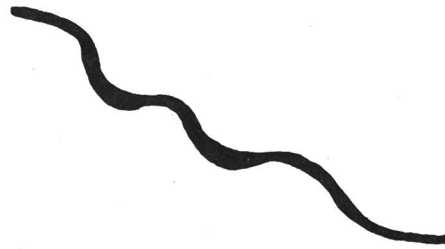
Premièrement

- debout: fléchissement correct du corps
- descente en traversée: tracer le long de la pente, avec la rondelle des bâtons, une ligne aussi éloignée que possible des skis
- sauter dans la ligne de pente aval
- sauter dans la ligne de descente en traversée
- dérapage latéral - saut avec demi-rotation - se rattraper avec fléchissement du corps

Deuxièmement

- virages amont
- virages d'arrêt

- descente en guirlande



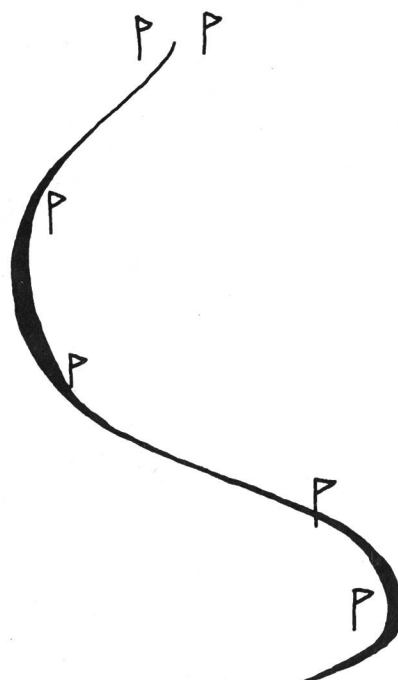
- virages longs, les bâtons horizontaux devant le corps, contre-rotation du haut du corps pendant la phase de conduite
- virages parallèles en soulevant le ski intérieur
- même exercice en virages courts
- virages longs avec prise de carres répétée



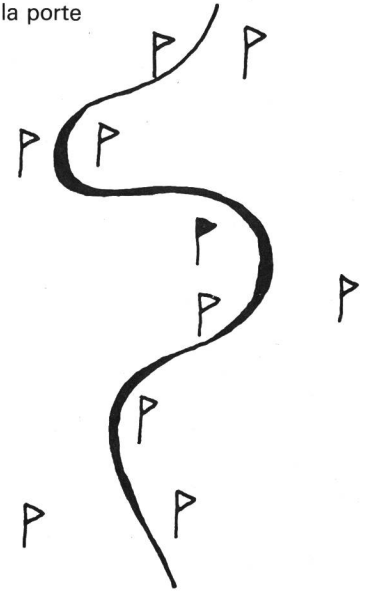
- virages courts avec double prise de carres
- virages courts en accentuant la fin du virage sur le ski extérieur
- virages courts avec «pédalage volant»

Troisièmement

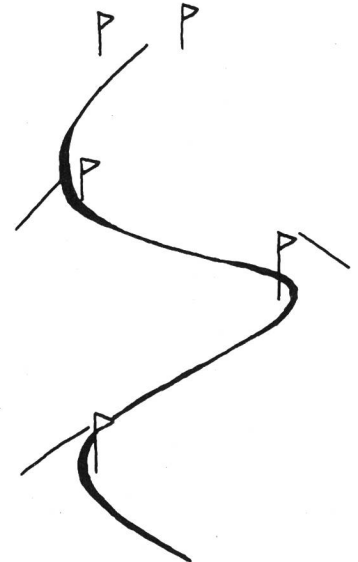
- perfectionnement de la phase de conduite



- accentuer la fin du virage à l'intérieur de la porte



- perfectionnement de la phase de conduite et lestage du ski extérieur



- pédalage volant par-dessus des piquets de slalom posés à plat sur la neige

