

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 26 (1969)

**Heft:** 11

**Artikel:** Trainingshilfe für Skifahrer

**Autor:** Schweingruber, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994190>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# Trainingshilfen für Skifahrer

Hans Schweingruber, Trainer SSV

## 1. Einleitung

Die Fahrweise des Skifahrers ist ständig den äusseren Einflüssen ausgesetzt. Das Gelände, der Schnee, die Sichtverhältnisse und die durch den Kurssetzer angelegte Piste verlangen vom Fahrer eine den Gegebenheiten angepasste Fahrweise.

Der Köhner wird dank seiner technischen Vielseitigkeit automatisch so fahren, wie es die Verhältnisse gerade erfordern. Bis ein junger Wettkämpfer jedoch über die nötigen technischen Fähigkeiten verfügt, wird er ein ausgedehntes und systematisches Training durchlaufen müssen.

Sicher besteht die Möglichkeit, dass er ohne je spezielle Übungen ausgeführt zu haben ans Ziel kommen kann. Doch bei einem gezielten Training wird er sein technisches Können sicher schneller vervollkommen können. Der Wettkämpfer und der Trainer müssen dabei auch die Details berücksichtigen. Ein Sprinter wird kaum Weltklasse, indem er seine Wettkampfstrecke immer wieder durchläuft; er wird vielmehr jedes Detail, wie Start, Antreten, Atmung, Armarbeit usw. immer wieder systematisch üben und trainieren.

Doch durch das Kleinerwerden des Umfangs einer Bewegung wird auch die Instruktion schwieriger. Grosse Schwierigkeiten treten auf, wenn eine kleine Bewegung nur als ein unscheinbarer Teil im gesamten Bewegungsablauf erscheint. Doch sind es gerade diese Detailbewegungen, die bei der Fahrweise eines Spitzenfahrers von entscheidender Bedeutung sein können.

Der Trainer kann seinem Schüler beim Erlernen einer Technik durch methodische Aufbauformen und durch seine Korrekturen behilflich sein. Er hat jedoch auch die Möglichkeit, durch geschickte Anlage des Trainingsgeländes den Fahrer zur Ausführung der gewünschten Bewegungen zu veranlassen.

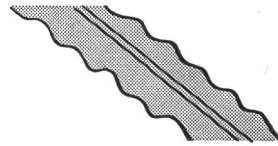
Die nachstehend aufgeführten Beispiele zeigen verschiedene Trainingshilfen zur Schulung von Beweglichkeit und Reaktion sowie zum Training der Elastizität der Beine.

## 2. Übungen auf der Wellenbahn

Bei der modernen Renntechnik haben die Beine die Aufgabe, die von unten auf den Körper wirkenden Kräfte aufzufangen. Dabei sollte der Oberkörper immer möglichst ruhig bleiben. Der Rennfahrer wird sich jedoch immer mit Schlägen, Wellen und Löchern auseinandersetzen müssen. Dabei leisten die Beine die Hauptarbeit. Es liegt also auf der Hand, dass wir den Teil des Körpers, welcher die Schläge auffangen muss, einem speziellen Training unterziehen. Dafür brauchen wir Buckeln und Wellen. Buckelpisten trifft man heute an jedem Skiberg, sie sind jedoch für unser Vorhaben nicht sehr geeignet. Mit ein paar Schaufeln können wir innert kurzer Zeit eine für unsere Zwecke geeignete Wellenbahn bauen. Wir errichten an einem nicht allzusteilen Hang mindestens fünf bis sechs Querwellen. Die Höhe dieser Wellen soll 60 bis 80 cm und die Breite kann bis 10 m betragen.

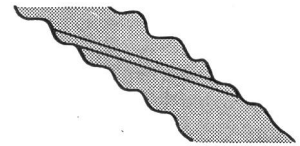
Auf dieser Trainingsbahn lassen sich nun eine Reihe interessanter Übungen zur Schulung der Bein elastizität ausführen. Die Wellenbahn verlangt vom Skifahrer eine weiche Fahrweise. Wer mit steifen Beinen über

die Wellen fährt, wird seinen Fehler unmittelbar bemerken. Die Übungsmöglichkeiten auf der Wellenbahn sind gross, so dass die folgenden Skizzen nur einige Anregungen geben sollen.



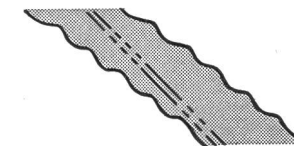
Verschiedene Fahrübungen in der Falllinie.

Ziel: Der Oberkörper bleibt während der Fahrt möglichst ruhig.



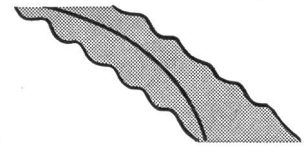
Verschiedene Fahrübungen in der Schrägfahrt.

Ziel: Der Oberkörper bleibt möglichst ruhig und der Talski wird korrekt belastet.



Überspringen der Wellen.

Ziel: Ruhige Flugphase und korrekte Landung.



Temposchwung über die Wellen.

Ziel: Ruhige Fahrt, wobei die Skis den Kontakt mit dem Schnee nicht verlieren dürfen.



Mehrere Schwünge über die Wellenbahn. Die Schwünge sind auf den Wellen auszulösen.

Ziel: Weiche und ruhige Fahrt und korrekte Belastung der Skis.



Kurzschwünge über die Wellen. Jeden Schwung auf einer Welle auslösen.

Ziel: Weicher Wechsel zwischen den Schwüngen.

## 3. Beweglichkeits- und Reaktionsschulung mit Slalomstangen

Neben einer perfekten Skitechnik muss der Slalomfahrer über eine grosse Beweglichkeit und ein ausgeprägtes Reaktionsvermögen verfügen. Seine Technik wird er mit Hilfe seines Trainers in der technischen Schulung verbessern. Beweglichkeit und Reaktion kann er sich beim Slalomtraining holen. Diese beiden Faktoren sind von entscheidender Bedeutung, so dass ihre spezielle Schulung in keinem Training fehlen sollte.

Fortsetzung Seite 329

Die aufgeführten Beispiele fördern nicht nur die oben aufgeführten Eigenschaften, sondern sie lockern das oft strenge Training angenehm auf.



Schulung der Beweglichkeit durch Umlaufen von Slalomstangen. Diese Übung kann sehr gut zu Beginn eines Trainings als Aufwärmung ausgeführt werden.

Die gleiche Übung lässt sich sehr gut auch in Wettkampfform ausführen, indem wir zwei gleiche Parcours nebeneinander anlegen.

Zur Schulung des Rhythmuswechsels können wir das Umlaufen einer Slalomstange auch innerhalb eines Slaloms verlangen. (Markierung durch zwei Torstangen.)



Reaktionsschulung mit zwei nebeneinander liegenden Vertikalen.

Der Fahrer wechselt je nach dem Armzeichen des Trainers von der linken in die rechte Vertikale oder umgekehrt.

Diese Übung schult auf eine amüsante Weise die Reaktion und den Rhythmuswechsel. Je länger der Parcours ist, um so grösser wird das Vergnügen.



Auf einem gleichmässigen Hang bereiten wir zwei gleiche Slaloms vor.

Zwei Fahrer starten gleichzeitig und der Zielrichter muss den schnelleren Konkurrenten bezeichnen.

Bei guten Verhältnissen lassen sich in dieser Form auch Stafettenwettkämpfe austragen. Mit dieser Trainingsorganisation erreichen wir die Wettkampfsituation und machen das Üben erst recht spannend.

#### Literaturverzeichnis:

K. Gamma, «Starke und elastische Beine». In: Kleiner Ski des SSV 1968.

W. Weiss, «Der funktionelle Skiunterricht», Referat ZK SIVS 1966.

## Skifahren schon jetzt vorbereiten!

### Körperliches Training und richtig eingestellte Sicherheitsbindungen helfen zahlreiche Unfälle verhüten

BfU. Allein in der letzten Skisaison haben sich weit über 10 000 Knochenbrüche ereignet, nicht zu reden von allen anderen, mehr oder weniger schweren Verletzungen. Ein Grossteil dieser Unfälle hätte zweifellos vermieden werden können, wenn folgende, auch für den kommenden Winter gültigen Grundsätze und Regeln beobachtet worden wären:

- Dank dem Gebrauch von Sicherheitsbindungen lässt sich das Risiko ganz entscheidend senken. Jedem Skifahrer wird deshalb dringend empfohlen, auf Sicherheitsbindungen «umzustellen»,
- Sicherheitsbindungen vermögen aber ihren Zweck nur zu erfüllen, wenn sie richtig eingestellt sind. Deshalb hat die Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) einen Testapparat und Einstellnormen entwickelt, die ihre Bewährungsprobe im Einsatz durch eine beachtliche Zahl von Sportgeschäften schon während zwei Wintern bestanden haben,
- Aber die Sportgeschäfte brauchen für die sorgfältige Einstellung der Sicherheitsbindungen Zeit. Es wird dringend empfohlen, Schuhe und Skis im Oktober, spätestens November zur Kontrolle abzugeben. Selbst die Mitglieder unserer Nationalmannschaft pflegen das zu tun.

In persönlicher Hinsicht gilt:

- Training — Training — Training, zum Beispiel im Rahmen der von den Sektionen des Eidg. Turnvereins veranstalteten Kurse «Turnen für Jedermann», in Kursen von Skiclubs, Skischulen, usw.
- Nach der Neueinstellung der Bindungen beim ersten Fahren prüfen, ob Technik und Körper «harmonieren»,
- Vor jedem Anschnallen der Skis vergewissern, ob sich die Sicherheitsbindungen nicht verstellt haben,
- Beim Skifahren nicht untrainiert zu grosse Leistungen vollbringen. Am Morgen zuerst warmlaufen und am Abend wegen zunehmender Ermüdung besser auf eine Abfahrt verzichten,
- Weisungen des Pisten- oder Rettungsdienstes unbedingt beachten, desgleichen Signale und allenfalls Pistensperrungen.

Die Vorbereitungen für einen unfallfreien Skiwinter beginnen jetzt.

Des Athleten Ureigenes ist es  
sich selbst zu erkennen  
sich zu bilden  
und sich zu überwinden.

Coubertin