

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 12

**Artikel:** Immer in Form... : und nicht nur auf den Ski...

**Autor:** Vannini, Carlotta

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993679>

### **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:** 16.03.2025

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

# Immer in Form... und nicht nur auf den Ski...

Carlotta Vannini  
Übersetzung: Dina Nideröst

**Die Konditionsfaktoren (Kraft, Stehvermögen, Ausdauer) werden vor allem im Sommer und Herbst trainiert. Diese Phase ist für die Wettkämpfer sehr wichtig. Aber auch weniger anspruchsvolle Skifahrer sollten sich gut vorbereiten, indem sie mindestens zweimal pro Woche Sport treiben. Bei einer guten körperlichen Vorbereitung werden sich auf dem ersten Schnee keine Schwierigkeiten zeigen. Müdigkeit erhöht nicht nur die Unfallgefahr, sondern hat auch eine negative Auswirkung auf die Technik. Während des Winters soll in der Folge die körperliche Kondition erhalten und verbessert werden.**

Wir möchten für jeden Konditionsfaktor (mit Ausnahme von Maximalkraft und Kraftausdauer) einige Übungen vorschlagen, die zu Hause, in der Halle oder im Freien ausgeführt werden können sowie einige Spielformen für den Schnee. Alle haben die Möglichkeit, Übungen auch nur zu Hause zu tun, da sie sich ohne grossen Geräteaufwand durchführen lassen. Auf die theoretische Erklärung der einzelnen Konditionsfaktoren wird verzichtet: Lokales Stehvermögen (Beine), Kraft, Gelenkbeweglichkeit, Geschicklichkeit und Gewandtheit sind für das Alpinskifahren die wichtigsten.

## Ausdauer

### Trockenübungen...

Beste Voraussetzung für die Verbesserung aller Konditionsfaktoren ist eine gute Dauerleistungsfähigkeit.

- Laufen ohne Pause. Weniger Trainierte sollen steigend 8-10-12-15 Minuten gemütlich laufen.
- In einer bestimmten Zeit die längst mögliche Distanz laufen. Erst wenn man eine gewisse Ausdauer hat, darf man die Trainingsintensität erhöhen. Wieviel Meter sind in 10-12-15 Minuten zurückgelegt worden?
- Eine gegebene Distanz soll so schnell wie möglich durchgelaufen werden.

Nachdem der Organismus die geforderte Energie aerobisch (mit Sauerstoff) herstellen kann, darf mit dem Zeitlaufen auf langen Strecken begonnen werden. Mindestdistanz ist 1,5 km.

Weitere Vorschläge:

- Vita-Parcours
- Langstreckenschwimmen
- Velofahren
- Aerobic

Faustregel für eine konstruktive körperliche Belastung: 180 Pulsschläge minus Alter.

### ...und auf dem Schnee

- Zu zweit: Stöcke am Ende des Skilifts lassen und sich an der Hand halten. Das erste Paar startet und fährt 3 bis 4 Slalomtore, beim 5. und 6. Tor um die Stange umtreten, dann darf ohne anzuhalten bis zum Skiliftbeginn gefahren werden (Abb. 1). Das nächste Paar darf starten, wenn das erste in das 5. Tor gefahren ist.
- Zu zweit: Schattenspiel. A muss alle Bewegungen von B nachahmen; das Paar darf bis zum Skiliftbeginn nicht anhalten. Die Fahrzeit auf dem Lift genügt, um sich zu erholen.

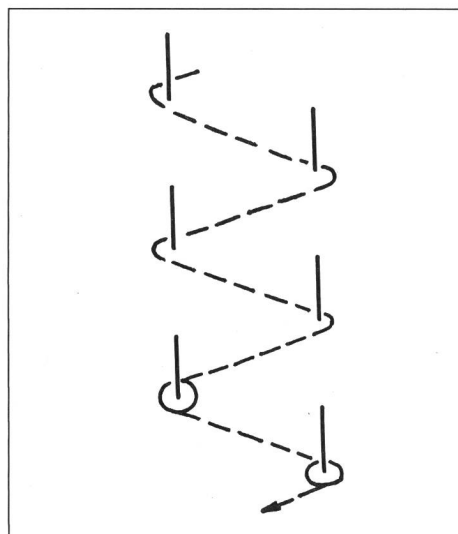


Abb. 1: Zu zweit Hand in Hand um Slalomtore fahren.

## Stehvermögen

### Trockenübungen...

- Abfahrtsstellung: 5mal 15 Sekunden, dazwischen 15 Sekunden Pause
- Liegestütze: 2mal 15 Liegestütze, dazwischen 30 Sekunden Pause
- Mit hohem Tempo Seilspringen, 5mal 20 Sprünge, dazwischen 15 Sekunden Pause
- Laufend mindestens 20 Treppen steigen. Ruhig hinuntergehen und wiederholen.

- Rückenlage, Hände hinter dem Nacken: Oberkörper heben; der rechte Ellbogen berührt das Knie des linken angewinkelten Beines. Das rechte Bein bleibt gestreckt. Dann in die Ausgangsstellung zurück gehen und dasselbe auf der anderen Seite ausführen. 5 Serien zu 10 Wiederholungen, dazwischen 15 Sekunden Pause (Abb. 2).
- Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt: bei gestreckten Beinen Oberkörper und Arme heben. 2mal 10 Serien, dazwischen 15 Sekunden Pause.

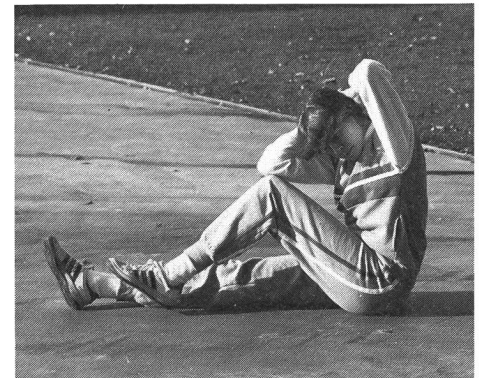


Abb. 2: Rumpfheben aus Rückenlage.

### ...und auf dem Schnee

- Ski ausziehen und die Stöcke auf den Schnee legen. Sich um zirka 10 m entfernen und eine Startlinie markieren. Bei Signal zum Stock laufen, ihn anfassen und auf die Startlinie legen; hierauf den anderen Stock holen, dann die Ski. Gewinner ist, wer zuerst die ganze Ausrüstung angezogen hat.
- «Menschenslalom» ohne Ski
- Schattenspiel ohne Ski mit Führungswechsel.
- Jede Stafettenform ist mit beiden, einem oder ohne Ski möglich.
- Abfahrtsstellung einnehmen und an Ort bleiben. Sich eine 15 bis 30 Sekunden lange Abfahrt vorstellen mit allen Kurven und Sprüngen. Vier «Abfahrten» durchhalten, dazwischen 15 Sekunden Pause.
- Kurzschwinger: Wer bringt auf einer bestimmten Distanz am meisten Schwünge zustande? (Auch paarweise.)
- 5 bis 6 Abfahrten mit langen Schrägfahrten, wobei die Abfahrtsstellung beibehalten wird.

## Gelenkbeweglichkeit

### Trockenübungen...

Die Übungen werden langsam und kontinuierlich ausgeführt.

- Kopf nach vorwärts, rückwärts, seitwärts drücken (zweimal)
- Arme kreisen, vorwärts, rückwärts (zweimal)
- Rumpfbeugen seitwärts, Rücken an die Wand pressen



Abb. 3: Der «Kniekuss».

- Bei gestreckten Beinen Oberkörper nach vorne neigen bis die Hände den Boden berühren, 2mal 10 Sekunden
- Bei gestreckten Beinen Kopf an die Knie pressen, 2mal 10 Sekunden (Abb. 3)
- Im Sitzen Füße kreisen, 5mal im Uhrzeigersinn, 5mal umgekehrt
- Fersensitz: Körpergewicht nach hinten verlagern, Oberschenkelmuskulatur dehnen
- Hürdensitz: Mit den Händen den vorderen Fuss berühren, 2mal 10 Sekunden (Abb. 4)

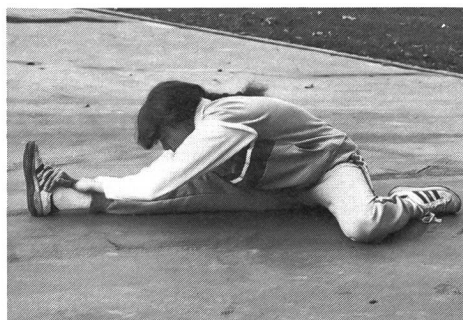


Abb. 4: Hürdensitz.

- Im Sitz Füße zum Bauch ziehen. Rücken an die Wand pressen.
- Aus dem Fersensitz Unterschenkel nach aussen schieben, sich dazwischen setzen und langsam den Oberkörper rückwärts neigen, 2mal 10 Sekunden
- Im Sitz Fuss mit der Hand fassen und Bein strecken, 2mal 10 Sekunden
- Rückenlage: Hände hinter den Nacken, Kopf und Schultern vom Boden heben und Nacken- und Rückenmuskulatur dehnen
- Bauchlage: Oberkörper mit den Armen hochstossen, Kopf rückwärts drücken, 2mal 10 Sekunden

### ...und auf dem Schnee

- «Knoten»: Ski ausziehen; 5 bis 6 Gruppen bilden und nahe beisammen auf einem kleinen Kreis stehen. Augen schliessen und die Hände der Partner suchen. Jeder soll zwei verschiedene Hände halten. Jetzt dürfen die Augen wieder geöffnet werden und die Gruppe versucht, den Knoten zu lösen, ohne die Hände los zu lassen.
- An Ort hochspringen (versuchen, den Himmel zu berühren), 2mal 10 Sekunden
- Gegrätschte Beine, rechtes Bein ist angewinkelt, linkes Bein gestreckt. Einige Sekunden in dieser Stellung bleiben, dann wechseln (Abb. 5).

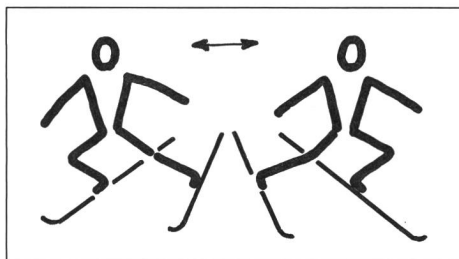


Abb. 5: Mit gestrecktem beziehungsweise angewinkelttem Bein und gegrätschten Ski.

- Wer kann eine bestimmte Distanz mit so wenig Schritten wie möglich zurücklegen?
- Ski anziehen und versuchen, bei gestreckten Beinen die Skispitzen zu berühren. Einige Sekunden in dieser Stellung bleiben. 5- bis 6mal wiederholen.
- Bei gestreckten Beinen einen Ski in die Vertikale aufstellen. Oberkörper vorwärts neigen und einige Sekunden in dieser Stellung bleiben. Übung 5mal auf jede Seite wiederholen (Abb. 6).

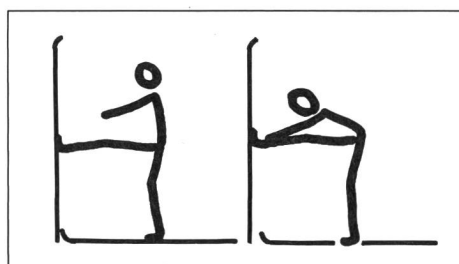


Abb. 6: Mit aufgestelltem Ski links, dann rechts.

- Abfahrt auf leicht geneigtem Gelände. Abwechslungsweise Bein seitwärts heben. Wer bringt es bei geradem Oberkörper am höchsten? Wer findet die eleganteste Form? (Einbezug der Arme.)
- Kurve mit innerem angewinkelttem Bein fahren. Das äussere Bein bleibt gestreckt. Nach der Kurve Normalstellung einnehmen (Diagonalfahrt) und sich auf die nächste vorbereiten. Wer kann die beiden letzten Übungen auf elegante Weise verbinden?

### Geschicklichkeit – Gewandtheit

#### Trockenübungen...

- Handstand gegen die Wand, 8- bis 10mal wiederholen. Wer bringt den Handstand ohne Wand fertig?
- Einige Rollen vorwärts, rückwärts ausführen
- Jedes Ballspiel ist geeignet! (Tennis, Basketball, Volleyball, kleine Spiele...)
- Unter einen Tisch kriechen, um ihn herumlaufen und wieder untendurch kriechen, 8- bis 10mal wiederholen
- Seitspringen: Neue Sprünge herausfinden
- Paarweise einander gegenüber stehen und sich die Hände reichen. Gemeinsam das linke Bein über die Hände heben, von aussen nach innen. Ohne die Hände zu lösen Arme über den Kopf heben bis man sich Rücken an Rücken befindet und zurück zur Ausgangsstellung gehen, indem das linke Bein wieder nach aussen gebracht wird. 5- bis 6mal wiederholen.
- Paarweise: A im Knieleiegestütz, B überspringt ihn mit geschlossenen Beinen. Aus dieser Stellung streckt A die Beine so, dass B untendurch kriechen kann. 10mal wiederholen und wechseln (Abbildung 7).



Abb. 7a: Knieleiegestütz, überspringen.

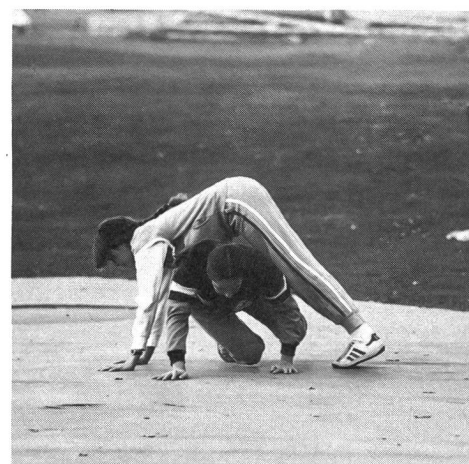


Abb. 7b: Spitzbogen, untendurch kriechen.

### ...und auf dem Schnee

- Auf beide Seiten 5mal Spitzkehre ausführen
- Paarweise: Partner zwischen den eigenen Beinen nach vorne ziehen
- Ganze Drehung mit parallelen Ski ausführen. Wer kann die schönsten Figuren im Schnee treten? Wer kann am schnellsten drehen? Wer kann noch Sprünge einfügen?
- Während der Abfahrt Stock oder Handschuh aufwerfen und wieder fangen
- Seitwärts abrutschen mit Kniekipbewegung. Wer kann am meisten Kniebewegungen auf einer bestimmten Distanz ausführen? Wer kann es in der Diagonalabfahrt?
- Rechts und links seitwärts abrutschen
- Walzer: Drehung nicht abbremsen (wie beim Abrutschen). Drehungen mit Vor- und Rücklage ausführen. Wer kann den Walzer beidseitig ausführen? Wer kann sich 5mal nacheinander drehen? (Abbildung 8).

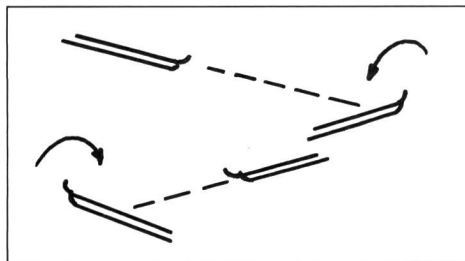


Abb. 8: Walzer.

- Erlaubtes Überholen: B befindet sich hinter A, eine Hand gefasst. B wird von A nach vorne gezogen; Wechsel. Welches Paar kann die Übung in leichter Abfahrt ausführen?
- Kurven fahren indem die Belastung immer auf dem äusseren Ski ist; innerer Ski anheben.
- Kurven fahren indem die Belastung immer auf dem inneren Ski ist.

Alle diese einfachen Übungen eignen sich bestens zur Förderung der Geschicklichkeit und Gewandtheit auf den Ski.

### Kraft (Schnellkraft)

#### Trockenübungen...

- Wer springt mit geschlossenen Füßen am weitesten?
- Aus der Hocke der Wand entlang hochspringen und einen Punkt, der 30 cm oberhalb der gestreckten Arme liegt, berühren. In die Ausgangsstellung zurück und 5- bis 6mal wiederholen.
- Sich gespannt gegen die Wand fallen lassen und sich kräftig mit den Armen abstossen. Übung 8mal ausführen.
- Hochspringen und Beine anhocken. Wer kann 3 bis 4 Sprünge nacheinander ausführen?

### ...und auf dem Schnee

- An Ort mit geschlossenen Ski talwärts springen. Wer kann 5 bis 8 Sprünge ausführen? Wer kann 3mal nacheinander springen? Wer kann mit geschlossenen Ski bergwärts springen?
- Schlittschuhschritt; zuerst ohne Stockabstoss, dann mit. Wer kann mit der geringsten Zahl von Schlittschuhschritten eine bestimmte Distanz zurücklegen? Stafetten organisieren!
- Während der Abfahrt hochspringen und Beine grätschen. Wer kann 3mal nacheinander springen?
- Stafetten mit nur einem Ski
- Zu zweit: Jeder mit nur einem Ski. A versucht B bis zu einem Stock zu stossen, dann wird gewechselt. Übung 4- bis 5mal wiederholen. Gruppenwettkampf: Wer ist zuerst beim Stock?

### Schnelligkeit

#### Trockenübungen...

- In 20 Sekunden so oft wie möglich abwechselungsweise mit dem rechten und dem linken Fuss einen Punkt auf 30 bis 40 cm Höhe berühren (Abb. 9).

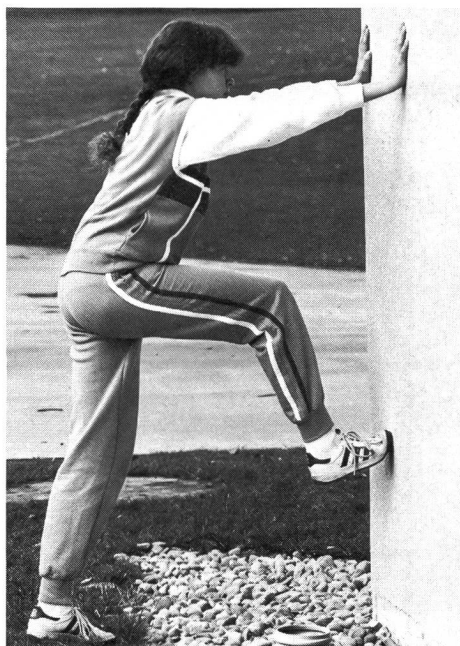


Abb. 9: 20" Fuss heben.

- In 20 Sekunden so oft wie möglich mit der linken, dann mit der rechten Hand 2 Stühle oder Malstäbe berühren. Abstände frei wählen.
- In 20 Sekunden so oft wie möglich Hände über dem Kopf zusammenschlagen und dann auf die Hüfte schlagen
- Zu zweit: A sitzt; Beine und Arme sind nach vorne, parallel zum Boden gestreckt. B wirft von hinten einen Ball über den Kopf von A, wobei A versucht, ihn zu fangen. Übung 10mal wiederholen und wechseln (Abb. 10).

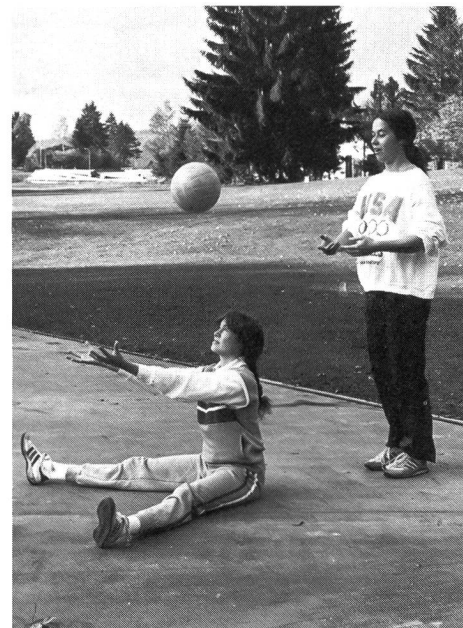


Abb. 10: Ballwerfen über den Kopf des Partners.

- Zu zweit hintereinander stehen. A wirft den Ball gegen die Mauer, B versucht ihn zu fangen. Übung 10mal wiederholen. Ball darf nicht zu kraftvoll geworfen werden.
- Auf einem bestimmten Raum frei laufen. 1. Pfiff: Richtungswechsel, 2. Pfiff: Mit den Händen den Boden berühren.
- Zwei Gruppen: «Tag und Nacht.» Raum definieren. Bei «Nacht» verfolgt Gruppe A die Gruppe B. Bei «Tag» wechseln die Rollen.

### ...und auf dem Schnee

- Zu zweit starten und sich 10 bis 20 m mit den Stöcken vorwärts stossen. Der Start erfolgt auf das Signal eines der beiden Skifahrer oder auf Reaktion, wenn einer plötzlich abstösst.
- Ohne Ski zu zweit: A muss immer rechts von B bleiben. Wechsel.
- Die Gruppe fährt in Sternform, zum Beispiel Kurzschwingen. Auf Signal des Leiters anhalten.
- Zu zweit: Gemütlich hintereinander fahren. Auf Signal des hinteren muss der vordere anhalten. 5- bis 8mal wiederholen.
- Zu zweit: Blind fahren (nur auf leichter und freier Piste). Der «Blinde» fährt in Richtung des Sehenden indem er dessen Befehlen folgt («vorwärts», «Schwung», «links» usw.). Variante: der «Blinde» fährt vor dem Sehenden und folgt seinen Befehlen. Alle einfacheren Bewegungen können so ausgeführt werden; die Übung erfordert aber beidseits grosse Konzentration. ■

#### Literatur

Leiterhandbuch J+S: **Ski**. ETS, Magglingen  
*Spring*, Peter, La salle, comme terrain de course. Sporterziehung in der Schule 9/10-83. S. 27-30.