Gute Korrektur - verfeinerte Spur : Eine Studie zu methodischen Problemen des Skilaufs

Autor(en): **Weber, Hans / Altorfer, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [11]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991187

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

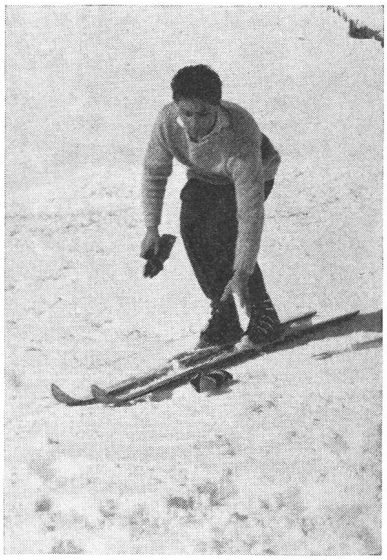
Gute Korrektur — verfeinerte Spur

Eine Studie zu methodischen Problemen des Skilaufs von Urs Weber und Hans Altorfer. — Fotos: Hugo Lörtscher

Die zum Teil stürmischen Diskussionen rund um die Skitechnik sind verebbt. Die Standortbestimmungen, allenthalben aufgezeichnet, führten in ihrer Synthese zu einer natürlichen, bewegungsbetonten Mittelform, die dem modernen Skilauf das Aussehen erfrischender Jugendlichkeit verleiht. Die Beruhigung im Sektor Technik verlangt eine Verlagerung unseres Interesses auf das Gebiet der *Methodik*. Wenn wir selbstkritisch und objektiv sind, so stellen wir fest, dass vieles zu verbessern wäre. Wir wollen nicht Gefahr laufen, der routinemässigen schematischen Form des Unterrichtens zu verfallen.
Der folgende Beitrag soll anregen und veranschaulichen, wo der Hebel anzusetzen wäre. «Wie können grobe technische Fehler behoben werden?» heisst die Frage, mit der wir uns etwas eingehender beschäftigen wollen. Die klassischen Fehler-Formen und der Weg ihrer «Heilung» sind hier in Wort und Bild festgehalten. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern möchten auffordern zur Mitarbeit, zum Experimentieren, um einen Weg zur Verbesserung und Vertiefung des Unterrichtens zu öffnen. Wir suchen nach Uebungen, die Erfolg versprechen und verzichten bewusst auf die korrigierenden Einwirkungen von Schnee- und Geländewechsel. Mitbestimmend bei der Uebungswahl waren die praktische Erfahrung und die Erkenntnis, dass nur extreme Formen zum Ziele führen.

Ein «ergreifendes» Bild, das uns so richtig die Unbeholfenheit des Skianfängers vor Augen führt. Die verkrampfte Haltung ist äusserlich gekennzeichnet durch die blockierten Hüft- und Kniegelenke. Der gespannte, fast komisch wirkende Gesichtsausdruck widerspiegelt das ängstliche Zögern, das beklemmende Gefühl des Ungewohnten («Seele in Rücklage»).
Durch wohldosierte Angewöhnung werden die Hemmungen überwunden. Das Rezept zur «Gesundung» ist in abwechslungsreichen spielerischen Fahrübungen zu finden. Dabei sollen vor allem Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult werden.

Fahrübungen in Fallinie



Beweglichkeit:

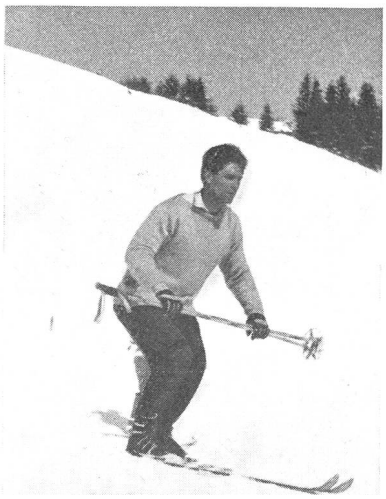
Stöcke waagrecht quer vor sich halten. Wippen im Zweitakt oder Walzerrhythmus (kann auch als Partnerübung ausgeführt werden.
Stocktore fahren. Die Tore können hoch, tief und in verschiedenen Abständen gesteckt werden.

Gleichgewicht

Handschuhe aufheben (Wettkampfform: Wer liest mehr Handschuhe auf?) Abwechselnd auf einem Ski fahren.

Eine weitere Uebung:

Seitwärts treten (auch im Polkatakt).

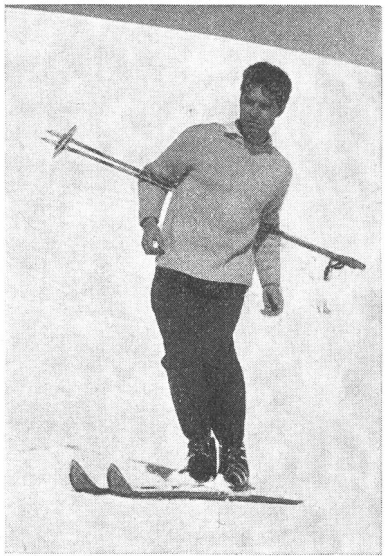


Schrägfahrt

Grundpfeiler der modernen Fahrweise. Ursprung vieler Fehler.

Die «klassischen Formen» im Bild:

Der Hang zum Berg hin, jedem Anfänger eigen, führt zur unnatürlich verdrehten Oberkörperhaltung.
Schlechte Gewichtsverteilung durch zu starkes Belasten des Bergskis hat eine unstabile Ausfallstellung zur Folge.



Korrektur:

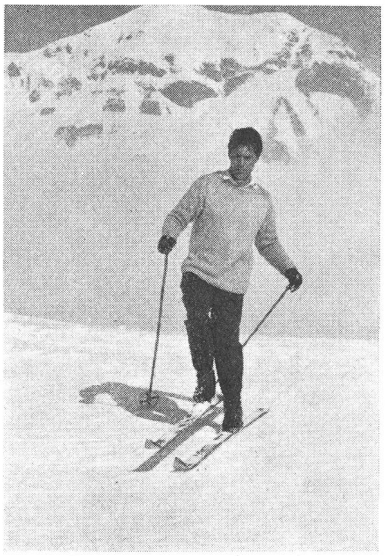
Die Skistöcke unter den Armen vergrössern die Hebelwirkung. Die Haltung des Oberkörpers wird verbessert.

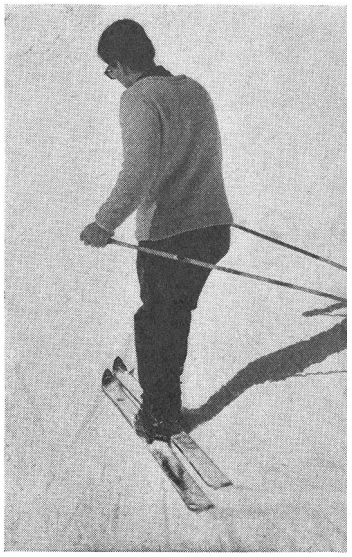
Bergwärts treten (auch talwärts). Das Gleichgewicht wird geschult.

Der Talstock kreuzt die Skienden. Diese Uebung ist wichtig zur Selbstkontrolle der Oberkörperhaltung.

Eine weitere Uebung:

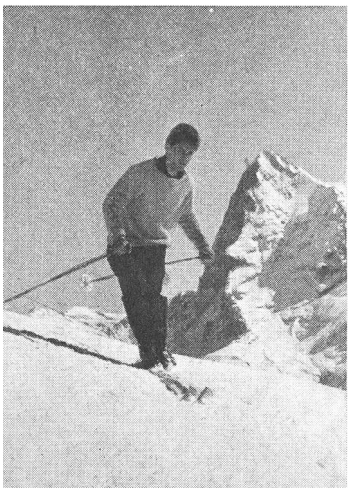
Bergski heben und beiziehen. Der Schüler wird gezwungen, auf dem Talski zu fahren.

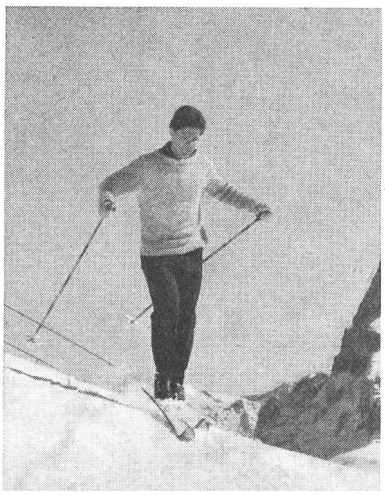


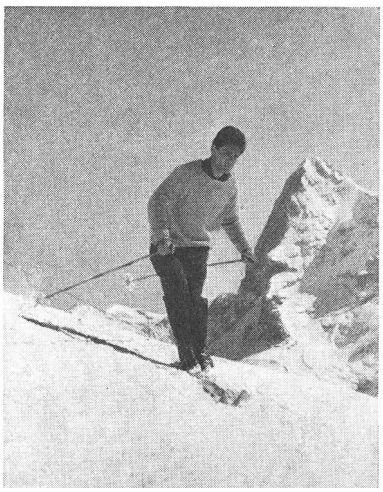


Für bessere Fahrer:

Talwärts springen. Dadurch verbessern wir Kantenstellung und Hüftknick.







Seitliches Abrutschen

Fein dosiertes Kantenspiel.
Eine reiche Fehlerquelle.

Hauptfehler im Bild:

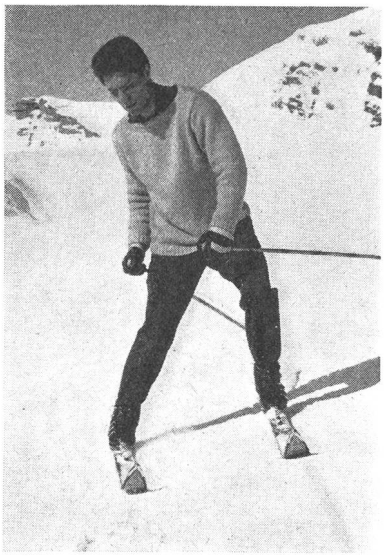
Schwerpunkt hinten unten führt zu dieser unnatürlichen Stellung (Bild links). Dadurch bleibt die Berghüfte zurück (Bild Mitte) und . . . ein Hüftknick wird verunmöglicht (Bild rechts.)

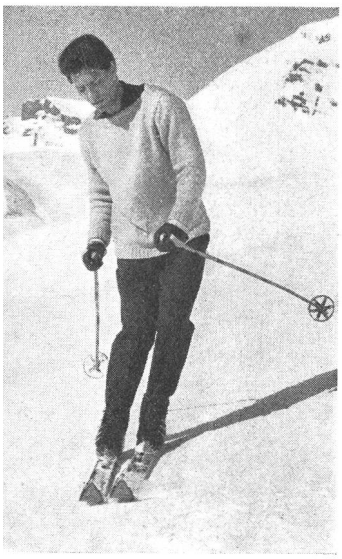
Korrektur:

Sich mit Hilfe der Stöcke hangabwärts schieben.

Talski wegschieben, Bergski beiziehen (Schub-Zug-Uebung).

Die gleiche Uebung auch in leichter Schrägfahrt.





Die Kantenstellung wird durch fortgesetztes Talwärtsdrücken der Knie aufgehoben.

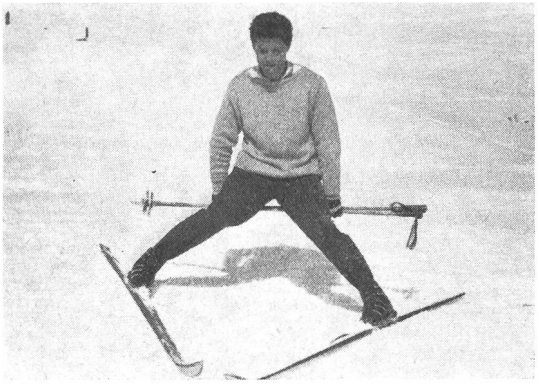
Die gleiche Uebung auch in leichter Schrägfahrt.
Radikalkorrektur: Zurück zur Schrägfahrt!

Stemmen

Sind sie nicht herrlich, unsere beiden «Pflüge»? Zu Hunderten stemmen sie zu Tale, einzeln und in Massen.

Fehler:

Oberkörper in übertriebener Vorlage und steife Knie führen zu dieser «bockigen» Stellung.
Die Hände suchen einen Halt.



Korrektur:

In Stemmstellung auf den Stöcken sitzen. So finden die Hände einen Halt, der Oberkörper wird aufgerichtet und die gute Skiführung erleichtert. (Spitzen zusammen)

Stemmbogen

Hauptfehler:

Hineinliegen in den Kurven.
Bogenäussere Schulter wird hochgezogen und . . .
Körper dreht im Sinne des Schwunges mit.

Korrektur:

Fahren in Stemmstellung: Kurze, rhythmische Gewichtsverlagerungen nach links und rechts, mit betontem Hin- und Herpendeln des Oberkörpers. (Bogenäussere Schulter tief).

Eine andere Uebung:

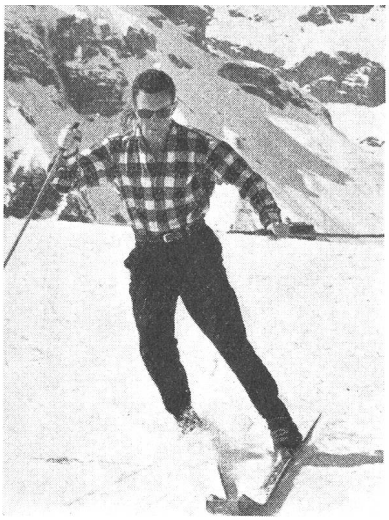
Stemmbogen, wobei der Innenarm zum bogenäusseren Fuss zeigt.

Kristiania

Wer wagt es, einen Schwung zu drehen? Grundlagen der reinen Kristianiaform sind einwandfreie Schrägfahrt und korrektes seitliches Abrutschen.

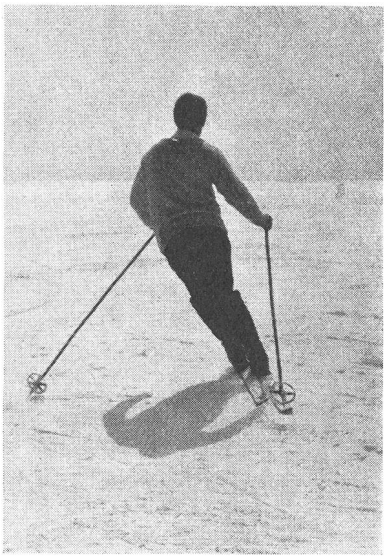
Hauptfehler im Bild:

Belastung des Innenskis.
Verkanten des Innenskis
(Bild rechts aussen.)

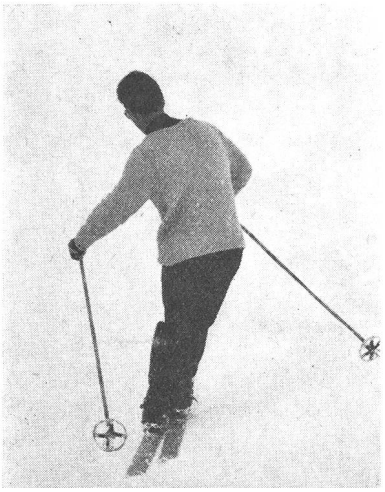


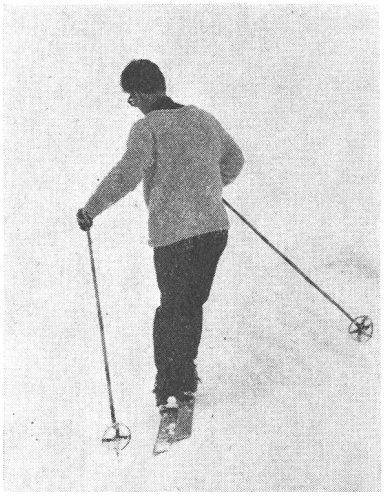
Die Korrektur:

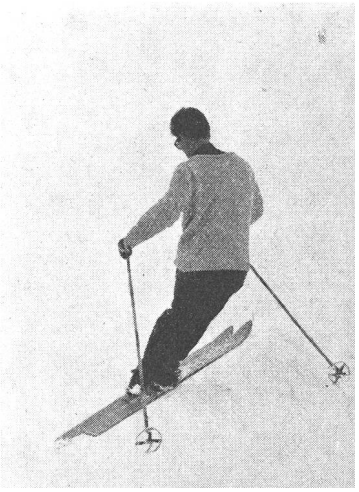
Fahren des Stemmkristianias auf dem Aussenski. Der Schüler wird so zur Aussenlage gezwungen. Wichtig ist dabei das saubere Beiziehen des Innenskis. Auch Kristiania zum Hang und Parallelkristiania können auf dem Aussenski ausgeführt werden.



Beste Korrektur für schlechte Skiführung und ungenügende Gegenstellung des Oberkörpers bildet das fortgesetzte Fahren des Fersenschubs.
Er ist zugleich Grundlage für das Kurzschwingen.







Kurzschwingen

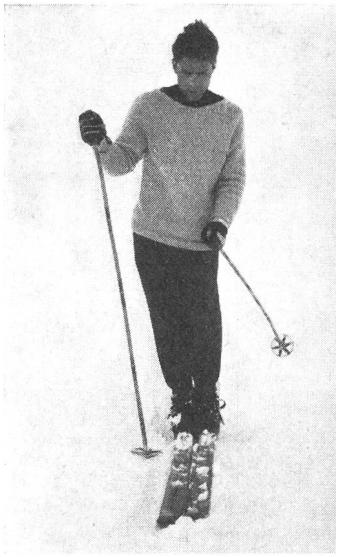
Die Mondlandschaften der modernen Skipisten zwingen den Fahrer zu kurzen Schwüngen.

Die klassischen Fehler des Kurzschwingens:

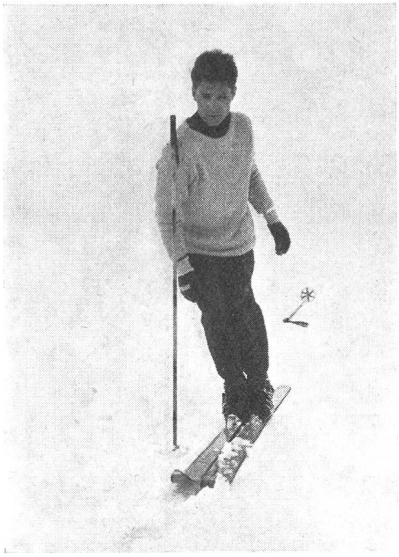
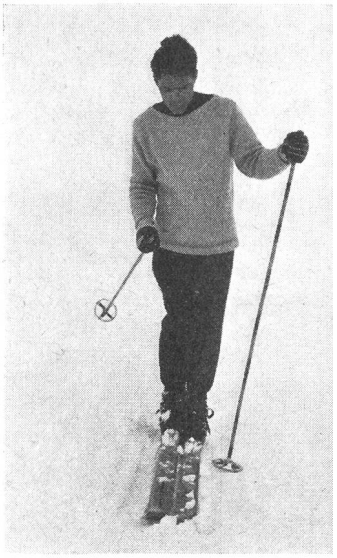
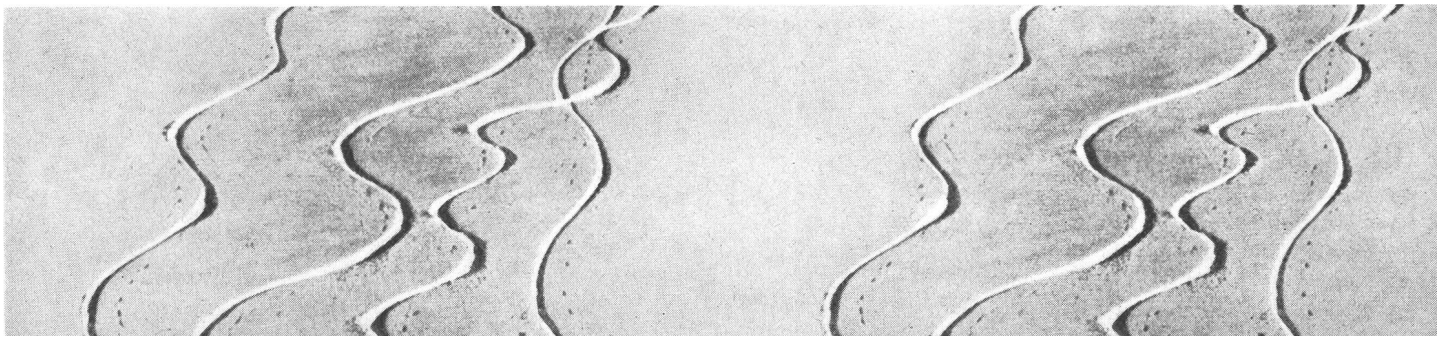
Mitdrehen des Oberkörpers (Rotation).
Stockeinsatz am falschen Ort, zur falschen Zeit.

Korrektur für Rotierer:

An einem steilen Hang werden Stöcke oder Slalomstangen, leicht versetzt, in der Vertikalen gesteckt. Aufgabe: Umwerfen der Stöcke (Stangen) mit der Innenschulter.



Schüler mit schlechtem Stockeinsatz lässt man die Stockarbeit im Stand und in leichter Fahrt ausführen.



Mangelnde Gegenstellung (Verwindung) und fehlerhafte Kantenstellung können durch folgende Uebungen korrigiert werden: An steilem Hang zum Anhalten springen, wobei der Oberkörper immer zur Fallinie gedreht bleibt.